Markets of Europe

居游时代

在欧洲，逛市集

[荷兰]韩良忆 著

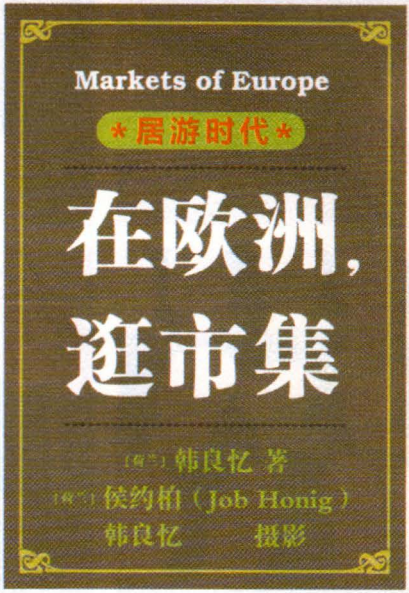
[荷兰]侯约柏（Job Honig）

韩良忆 摄影

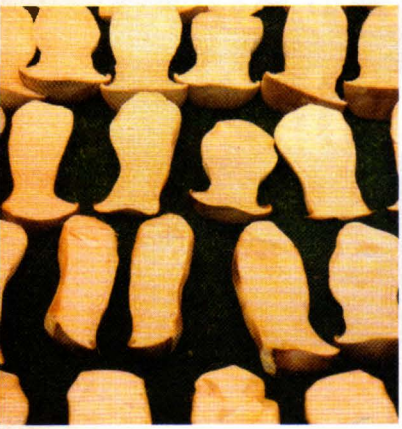
世纪出版集团 上海人民出版社

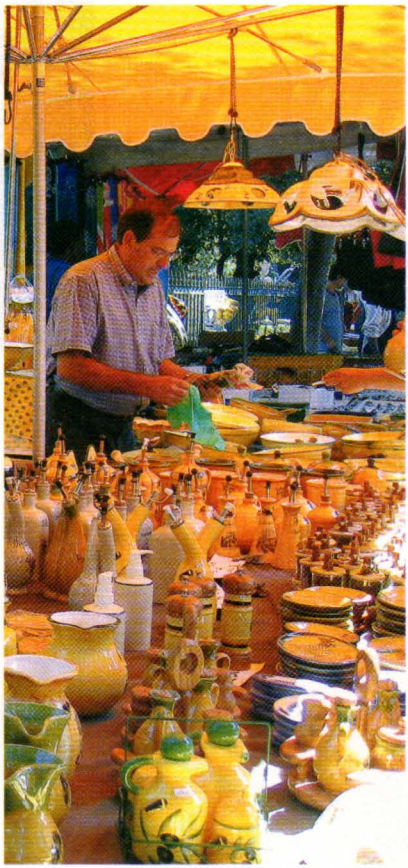
韩良忆，作家，生活美食家，
定居荷兰，云游四海。
喜欢简单的生活，
认为生活中只要有好吃的食物、
好听的音乐、好看的书和电影，
平日能在家附近散散步，
一年至少去旅行一次，就很好了。
著有《吃东西》
《在欧洲，逛市集》
《韩良忆音乐厨房》
《我在法国西南，有间小屋》
《我的托斯卡纳度假屋》
《在郁金香之国小住》
《地址：威尼斯》
……

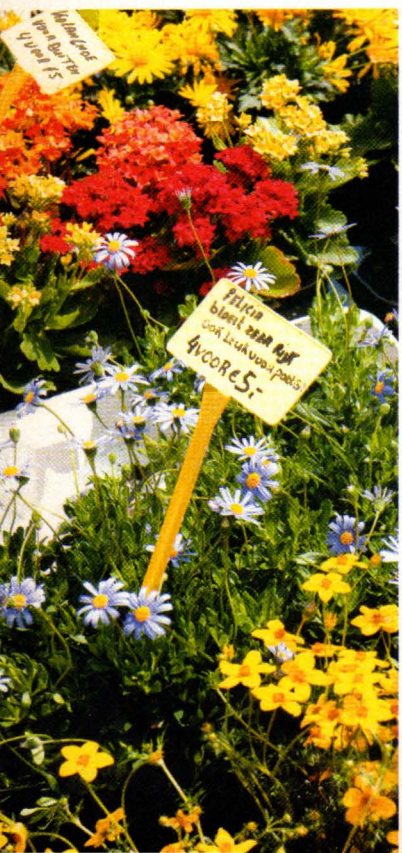
侯约梢（Job Honig），荷兰人，
从小爱摄影，长大学计算机，
在代尔夫特科技大学取得博士学位，
喜欢以影象捕捉生活麟爪。《在欧洲，
逛市集》《韩良忆音乐厨房》《我在法
国西南，有间小屋》《我的托斯卡纳度
假屋》《在郁金香之国小住》《地址：
威尼斯》等书，是他和妻子韩良忆共同
的居游记忆。

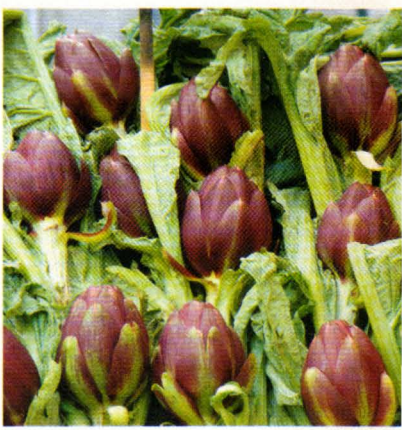


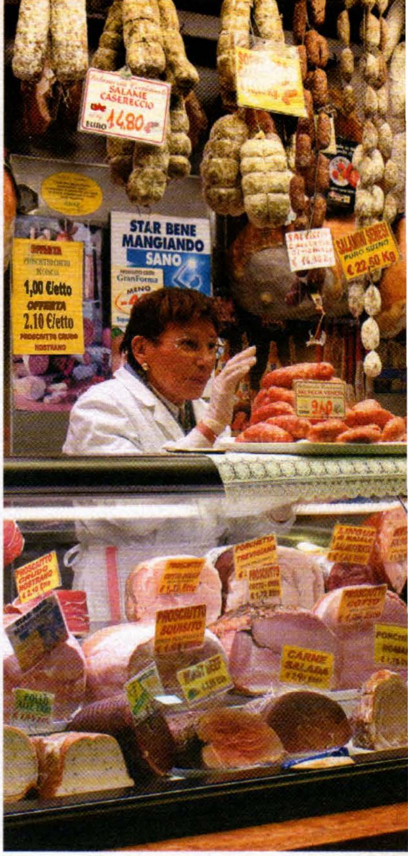
世纪出版集团 上海人民出版社






4 VICORE 5,-




SALAME CASERECCIO
14,80
STAR BENE MANGIANDO SANO
OFFERTA
1,00 €etto
OFFERTA
2,10 €/etto
CARNE SALADA

序 1

逛市集：品尝生活原味

事情的开始 3

居游好时光 5

开启文化之窗 7

附录

欧洲市集食材五国语言对照表 182

Markets of London | 伦敦 |

美味不设限

柏若市集：如果有间小厨房 13

波托贝罗市集：古董+二手货+蔬果菜肉 21

贝利克街市集：便宜拣好康 26

梅利本农民市集：我们种植，我们贩卖 30

逛完市集做好菜 38

Markets of Paris | 巴黎 |

浪漫的味蕾

五区莫贝市集：重温拉丁风情 53

六区哈斯拜有机市集：高贵五星级 57

十一区理夏勒诺瓦市集：法式食材总集合 65

十二区阿里格市集：室内市场轻松BUY 71

走出巴黎，普罗旺斯未完待续 78

逛完市集做好菜 90

Contents

Markets of Northern Italy | 北意大利 |

旧爱与新欢

威尼斯里亚托市集：天光、水色、吆喝声 108

帕多瓦的市集：气质藏在细节里 119

逛完市集做好菜 126

Markets of Holland | 荷兰 |

异乡人的家乡味

阿姆斯特丹北市场：闲散的波希米亚风 140

阿姆斯特丹新市场：中产阶级采购圣地 148

鹿特丹市中心市场：欧洲最长市集 156

逛完市集做好菜 168

序 *

这本书是我和约柏这几年来在欧洲逛市集的心得。

我们这一对台湾太太、荷兰先生相偕逛过不知多少传统的露天市集。我呢，拼命看，努力做笔记，当然也免不了这里那里买上一点；约柏则举着他的相机，咔嚓咔嚓拍个不停。

书中所收的，是我们最喜欢的几个市集，而我们评定好恶的标准说来并不复杂，就是，它一定得让我俩一看便想下厨烧菜。

这本书里所记录的，都是这样的传统市场。

书里也收集了一些食谱，都不是什么奇巧华丽的大菜，而是你在逛了市集，挑了几样爱吃的食材后，信手便可在客居的厨房轻松烹调的家常菜；有些食谱看来步骤多，其实做法都很简单。

旅程结束回到自己国家后，哪天倘若嘴馋了特别想吃某道菜，一时又买不到其中数样在亚洲较少见的材料，也没关系，干脆发挥创意和试验精神，改用当地农产品试做看看。好比说，用蒜苗或大葱取代韭葱（leek），或不用高价的进口多佛舌鳎（Dover Sole），就用传统菜场里买得到的其他品种比目鱼。如此不但别有乐趣，说不定还能“发明”出比原版更合自己胃口的好菜呢。

2009年夏于鹿特丹

MONDIAL
MONDIAL
MONDIAL
MONDIAL
LEPIDIO

逛市集：品尝生活原味

事情的开始

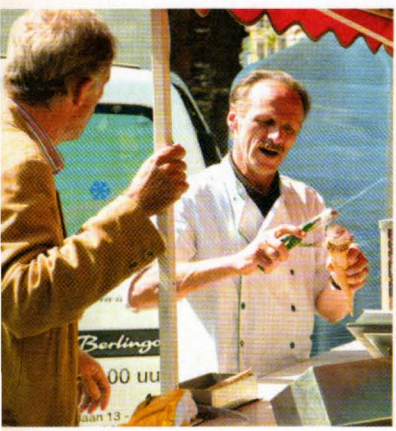
我从小就爱逛传统露天市场，到现在都还记得旧北投菜市场卖肉的阿伯，将阿嬤选好的一大块肥瘦相间、象牙白脂衬着玛瑙红的“三层肉”，放在姑婆芋叶上，包起来，拿根草绳利落地一扎，一个碧绿的包裹就成了形。

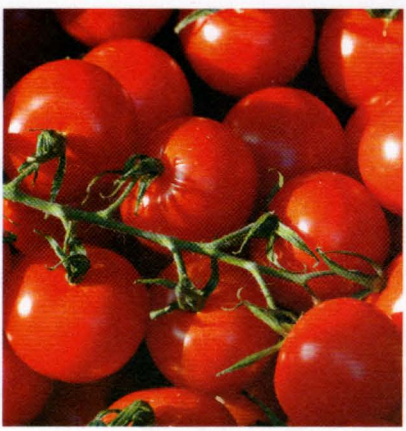
还有那卖鱼的欧巴桑，坐在小板凳上，手握着不知什么工具，刷刷三两下，就把一大条桃红色的鱼都刮了鳞，也用芋叶包起来（是赤鲹还是嘉鱲呢？）。我蹲在摊前，看得目不转睛。阿嬤取过鱼，叫我站起来，跟好，不要走丢了。她一边走向菜市场另一头的菜摊，一边说：“这鱼仔是煎还是煮misoshiru（味噌汤）？”不知道是在跟我商量，还是自言自语，后者的成分居多吧。那时我才几岁？四岁？或者五岁？总之是很早以前的事。这年头，早就没有人用姑婆芋叶包鱼包肉了。

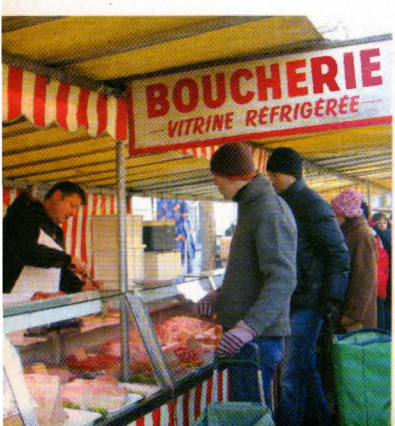
古早的风情虽已不在，传统市场幸而还留存。不论在我的故乡台湾，抑或如今旅居的欧洲，天方破晓，摊贩就从四面八方，陆续来到大城或小村的市集，在平台式的冷藏柜里，在摊架、折叠桌或小货车后车厢的平台上，排列好一箱箱新鲜的蔬菜，一篓篓香甜的水果，一条条鱼目晶莹的鲜鱼或已屠宰分割好的牛、猪等畜肉和鸡、鸭等禽肉。

货才刚铺好，早起的煮夫、煮妇拎着菜篮，拉着菜篮车，纷纷来到市场，市集的一天就这样展开了。朝阳逐渐往中天移动，市集人潮也汹涌了起来。在川流不息的人群中，有那速战速决、专程来买菜的，也有那爱逛更胜于爱买的。我通常属于后面这一种人，喜欢把采买食材这一项说来也挺琐碎的俗务，化为日常生活的乐趣。

CIME DI RAPA
€ 2,50
AL KG
P. PUGLIA






BOUCHERIE
VITRINE RÉFRIGÉRÉE

居游好时光

即便到外地旅行，我最爱逛、最常逛的亦是传统市集。更因为太爱上菜场，这几年出外旅游时，鲜少下榻旅馆，而是改租公寓和民房。住处无需豪华，但是一定要有个设备齐全的厨房，因为逛市集而不能买菜，对我这贪嘴好吃的馋人来说，委实太痛苦。单纯想要个厨房的欲望，带来了始料未及的收获，我从而发觉“居游”之乐。更为了与人分享，欲罢不能地写了几本居游书。追根结底，一切都是因为热衷逛市场而开始的。

欧洲的露天市集多半摆在市区的广场上，这广场自古以来就是市集场地，广场的名字常常就叫“大市场”或“某某市场”，广场的一侧常常有教堂。在古时，亲朋好友约会碰面，不是约在市集就是在教堂，将这两个场地凑在一块，毋宁是再自然也不过的事。荷兰阿姆斯特丹的“北市场”就是个很好的例子。

还有些市集沿街而摆形成街市。有时不仅仅是短短一段马路，而是长达好几个街区（block）。比方说伦敦的波托贝罗市集，每逢周六的市集日，这整条路就封街，变成万头攒动的行人徒步区。待市集收摊后，才把马路还给车辆。普罗旺斯古城阿尔的市集和巴黎的阿里格市集是另外两例，后者除了街市上的流动摊位外，还有室内市场。

也有少数市集既不在广场亦不在马路上，而是设在专用的场地里，好比伦敦的柏若市集和威尼斯的里亚托鱼市。巴黎则有好几个市集摆在林荫大道中间的行人散步道（promenade）上，这种市集逛起来特别舒服。圣洁曼一带的有机市集和巴士底广场附近的周日市集，只是其中两个例子。

也有市集设在停车场上，伦敦的农民市集往往如此。每到周末，大伦敦方圆百英里内的农民纷纷来到市区某一处停车场，架起摊位出售自家生产的农产品，将灰扑扑的沥青路面，幻化成多彩多姿的市集。

欧洲的露天市集并不见得天天开张，村落小镇往往一周只有一个市集日，有的一周有两天。我尤其喜欢那种在周末举办、一周一次的市集。每逢市集日，附近一带的居民纷纷涌来，不只为了买菜，也为了和熟稔的摊贩交换生活情报。何况，在市集上常有机会和老友不期而遇，大伙儿就提着菜篮，站在市集边上聊了起来。这样的市集早已超脱交易买卖的商业功能，而成为小区生活的一部分，是小区的胶合剂。

Calzoleria
SALDI

开启文化之窗

勤劳的旅人奔波于博物馆、古迹和观光景点之间，在赞叹异地悠久的文化、壮丽的建筑和优美的风光之余，难免偶尔会觉得和此地的风土人情始终隔了一层，屡屡兴起“只可远观，不可亵玩”的遗憾。市集却仿佛开了一扇窗，让旅人得以对当地“真实”的生活看上两眼，实地体验一下地方文化。旅人或可透过这最简单的方法，亲近乃至融入当地的生活。

当然，市集也给了旅人品尝当地食物的机会。在菜市场逛上一圈以后，到了餐馆点菜，就不会太无所适从。市集上常有熟食摊位，卖的多半是地方特色菜肴、当地人爱吃的食品。因此，逛市集时，不妨在背包或提袋里备好环保筷和刀叉汤匙，以便即买即食。

在欧洲的大城小镇与村庄，我游走在市集的摊位当中，耳边不时传来商贩的吆喝叫卖声、与熟客寒暄问好的声音，我时常刻意偷听买卖双方你来我往的闲聊，讨论这把菜、那条鱼该怎么烧才好吃，等等，甚至一不小心还会听见他们在讨论某个陌生人的八卦。我听了几句，好奇心获得小小的满足，这才又举步，拎着我的花布袋，继续逛市场。

我一不留神，仿佛又回到很久以前的北投菜市场，那时有个小女孩，怀抱着一颗初心，睁大了眼，好奇地看着她周遭奇妙的世界，舍不得离去……

ERGRO
BRIANZA
PRIDE

Markets of London | 伦敦 |

美味不设限

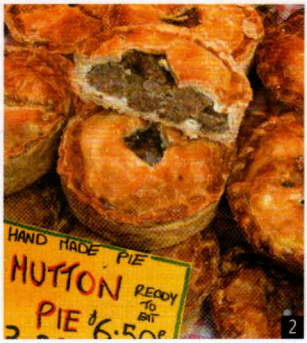
我第一次吃土耳其菜，在伦敦；第一次吃西班牙菜，在伦敦；第一次吃到hummus并从此爱上这中东风味的芝麻绿豆糊，在伦敦；第一次吃至今仍说不上它跟印度菜有何差别的巴基斯坦菜，还是在伦敦。在尝试异国食物这件事上，我有数不清的第一次都发生在伦敦。有意思的是，伦敦给了我异国美食的启蒙教育，开拓了我的饮食视野；可是英国食物却简直是“恶名昭彰”，法国前总统希拉克（Jacques Chirac）就曾公开调侃英国食物难吃，甚至说疯牛病是英国对欧盟的“最大贡献”。

好个希拉克，真是毒舌派！不过我怀疑这位右派政治人物，在饮食口味上恐怕是个“大法兰西主义者”，不知他是否以为天底下就只有法国美食才算是美食，别国的菜就算再好，都比不上法国菜。这大概也怪不了他，一个人出身的文化对饮食愈是讲究，这个人对于吃食往往愈易有沙文心态，谁教饮食口味难有绝对的客观标准呢？所谓我之美食你之毒药，只能说“适口为珍”。

伦敦在某种程度上有点像我熟悉的阿姆斯特丹，因为不以传统美食闻名，对食物反而抱着更谦虚且不设限的态度。加上大英帝国的足迹曾遍及全球，在帝国强占、染指弱势国资产的同时，被殖民者的文化对帝国产生了反渲染，这当中就包括比起英国传统饮食更有滋有味的殖民地食物。伦敦街头处处可见印度餐馆，而“咖哩”更几乎已成为英国的“国肴”，便是鲜明的例子。

此外，晚近以来，不知有多少人从世界各地来到伦敦这个国际大都会求学、工作或游玩，他们带来自己的饮食，伦敦人也吃得津津有味。神神异国菜肴，不只在伦敦的大小食肆吃得到，在菜市场上也看得到、买得到。不信，走一趟市集，你便会明白我的意思。

1



1 柏若市集的半露天区有铁架玻璃天篷 2 各种英式肉派 3 缤纷多彩的蔬菜摊

Borough Market
柏若市集：如果有间小厨房

前面说过，我心目中的理想市集，就是那种一看就让我想下厨烧菜的市集，而柏若正是这样的市集。柏若是伦敦最古老的果菜批发市场，从中世纪起，果菜批发商就在泰晤士河南岸的沙瑟克大教堂（Southwark Cathedral）旁边做买卖。市集在一七五六年迁至现址，如今算来已屹立两百五十多年了。

尽管柏若批发市场受到企业化经营的大型超市影响，市况已不如以往，但是每周一至周五清晨两点到八点，仍可见到零售商或餐饮业者前来采买办货。不过大多数市民和游客往往无缘一睹交易实况，因为批发市集最热闹的时段是在拂晓之前，大伙儿这个时候还在被窝里呢。

1 三色甜椒　2 柏若市集野味摊上吊挂着各种野禽
3 柏若市集主区外观　4 市集边Neal's Yard Dairy店内有自家熟成的奶酪

一般人所熟悉的柏若市集，是从一九九八年起才开始对散客开放的零售食品市场。批发市场只买卖果菜，零售市场则从蔬果、面包、奶酪、生肉、鲜鱼至调味品、熟食、饮料等，包罗万象，什么都有。柏若零售市场开放后，它标榜“精食”、讲究食材水平的作风，立即赢得好评，很快就博得愈来愈珍爱美食之乐的伦敦中产阶级青睐。再加上这几年电视名厨杰米•奥利佛一再带动、鼓吹，柏若更加声名大噪。如今只要是自认对美食还算有兴趣的人，来到伦敦就一定来此一游。柏若市集一年的访客人数多达四百八十万。

我是在柏若食品市集开放两年多后，才首度闻风而来，但对它是一见钟情。这儿食材之多样化、之精美、之新鲜，简直令我目眩神迷，当下的第一个念头就是：“我要是在伦敦有个小厨房，那该有多好！”

那一回，我们下榻旅馆，大部分令我心仪的食材，我只能望而兴叹。后来两度再访伦敦，都因为这个那个的原因，借住在朋友家里，也不好意思抢人家的厨房，遂又只是在市集上买了些现成食品和干货带回荷兰。今年初又到伦敦，我事前便跟约柏声明，这一回铁定要租住公寓，房子小没关系，厨房设备可不能差，我要直奔柏若买个痛快，好好过一下在伦敦厨房烹饪的瘾。

25/6/17
4/7/17
FD
25/6/17
FD
25/6/17
26 MAY 2017
25 MAY 2017
25 JUN 2017

4

1

柏若是那种能够给厨师很多灵感的市集，你看菇摊上那十几种不同的菌菇，有台湾人熟悉的蚝菇、秀珍菇、金菇、生香菇，也有台湾市面较少见的牛肝菇和羊肚菌等。我一见到这些被月桂叶、百里香、迷迭香所环绕簇拥的菇类，脑中便很快地描画出一大盘热乎乎的野菇意大利面的景象，面上还撒了现磨的意大利干酪。这道菜虽非英国菜，而偏向意大利风味，可是要在这市集上张罗到适当的材料，简直易如反掌。就在三五分钟前，我便看到不只一家卖手工意大利面的摊子，还有橄榄油摊，甚至有一摊就只卖意大利帕尔马干酪，一个个如车轮的干酪堆在摊上，看你要多少就现切多少给你。

再走几步路，肉铺里有各式英式生鲜香肠，也有北非口味的薄荷羊肉香肠。想吃别种肉也没问题，你可以对肉贩说明你想吃煎牛排还是炖鸡，他或她便会推荐你买最合适的材料。这会儿我已经有菇面了，要不要来块迷迭香猪排当主菜呢?

然而不远处，西班牙食品专卖店鲜切的Jamón Iberico Pata Negra（伊比利黑猪肉火腿）看来油润鲜美，我也想吃。别的摊子上还有英国传统猪肉派、法国鸭肝酱、中东小麦香菜沙拉，都很好吃的样子。而野味铺大锅里直冒热气的炖肉不知是什么，但看来颇令人

1 这位大叔正用大锅炖煮野味　2 唔，今天要买哪几种蔬菜呢
3 柏若市集卖面包的姑娘　4 我们赫然见到专卖荷兰奶酪的摊位

垂涎。哎呀，隔壁鱼铺有苏格兰有机熏鲑鱼，象牙白脂将玫瑰色鱼肉衬托得更加诱人，表面闪着晶莹的油光，我看也不必加酸豆或洋葱末了，只消在鱼肉上挤点柠檬汁，就很美味了。

柏若市集就像美食联合国，凡是有点想像力的厨师，不管厨艺是专业水平，还是业余水平，甚至是个没有多少经验的新手，在这足足有一百六十多家摊商的市集里，都能找到自己喜欢的食材，为自己和心爱的人烹制出一桌或许国籍不明，却很对味的好菜。怪不得柏若市集会一连两年被《标准晚报》评选为伦敦最佳市集。

跟以前的我一样，如果在伦敦没有厨房，那么市集上也有各式各样即可食用的现成食品，从前菜的橄榄、干香肠和英式熏鱼，主食的烤肋排或烤鸡，配菜的沙拉或烤蔬菜，到可当甜点的土耳其千层酥、法式水果塔，琳琅满目，干脆就这里买一块，那里称一盒，带回下榻的旅馆或到教堂旁席地野餐吧。哦，对了，如果你想尝试各种听都没听过的英国奶酪，本店在柯芬园一带的Neal's Yard Dairy在市集边上有分店，售有多种在自家窖内熟成的英国奶酪，购买前可以试吃。逐“臭”之夫也许会跟我们一样，本来只想买一块英国最著名的Stilton蓝纹奶酪，可这也试吃一点，那也试吃一点，结果一口气就买下五种不同的奶酪。

想坐下来吃一顿的话，市集内有简餐店，六七英镑便可饱食一顿，吃完了可去茶吧点杯茶或市集边著名的Monmouth喝杯咖啡。坐在靠窗的座位，还可居高临下，观察市集的众生相。

1 各式各样进口或英国本土的奶酪
2 十几种菌菇任君选购

好逛 info

柏若市集
地点：Borough High Street
时间：周四 11:00-17:00
周五 12:00-18:00
周六 09:00-16:00
公共交通：地铁London Bridge站
*欧洲市集的营业时间相当有弹性，此取约略时间。

良忆推荐好店

食材来自自家店面的Tapas Brindisa
地址：18-20 Southwark Street, Borough Market
Tel：020-73578880
周日公休，不接受订位。

物有所值的Roast
地址：The Flower Hall, Borough Market
Tel：020-79401300
天天营业，每天从一大早七八点的早餐卖到晚餐，周日只有早、午餐。

1
2

1 波托贝罗市集路边卖艺的老先生，我们也捐输了一点
2 也有人来波托贝罗市集只为买菜 3 市集上人潮熙攘

Portobello Road Market
波托贝罗市集：古董+二手货+蔬果菜肉

碰上周六，如果想慢慢地逛，把波托贝罗市集从头到尾“走透透”，你至少得挪出一整个白天的时间。因为每到这一天，自Chepstow Villas到Goldborne Road之间的波托贝罗路上便摆满了摊子，整个市集有近一公里长。

市集大致可分为三部分，靠南侧这一端离“诺丁山门”（Notting Hill Gate）地铁站不远，是古董市集，这里平时就有许多古董店。周六市集日时，街面上也摆了古董摊，从纯银首饰、咕咕钟、玩具兵、油画到老式刮胡刀，看得我眼花缭乱，却迟疑着不敢下手，就怕自己眼光不利，买到以假乱真的赝品。

1

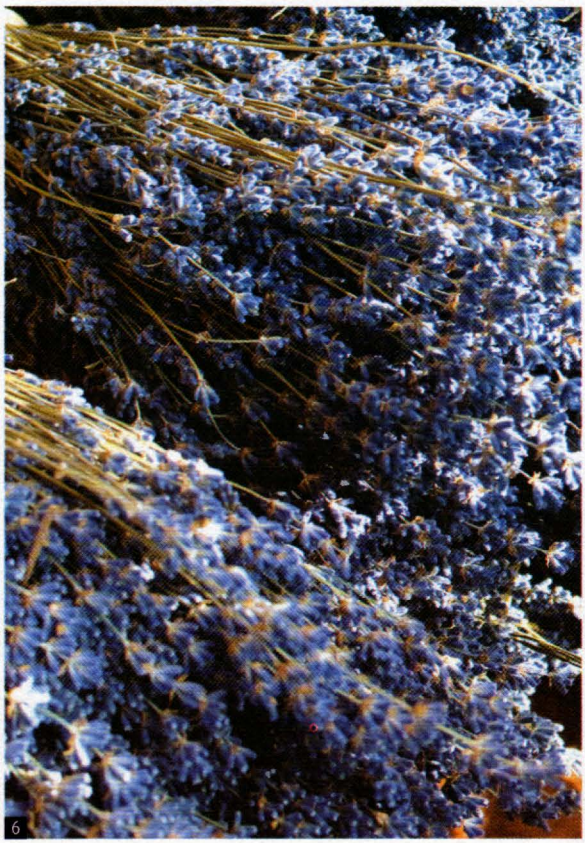
2

OLIVE BAR
Chickpea Salad
Red onions, peppers, feta, black olives, parsley sun dried tomatoes and lemon

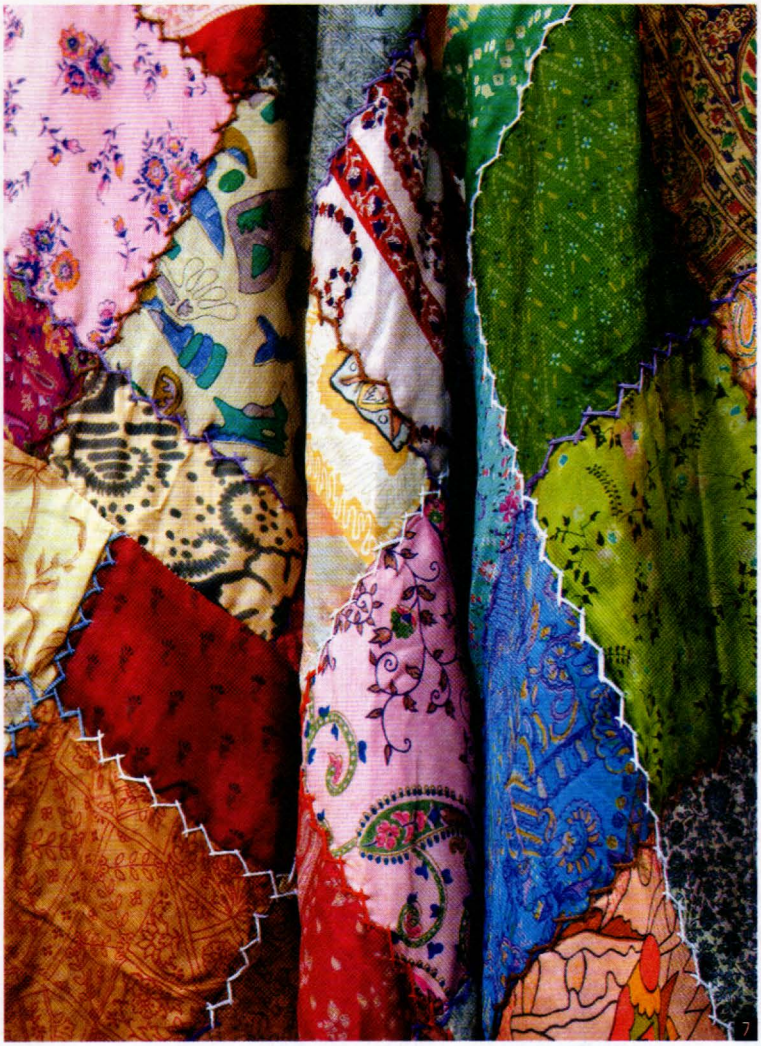
3

4

5



6



1 市集上的地中海小菜摊
2 一盆只要一英镑，睁大眼睛仔细挑
3 地中海风味的开胃小菜
4 老式刮胡用具，看不懂是否为古董，较像是仿古器物
5 各种渍橄榄
6 这里不是普罗旺斯，是伦敦的波托贝罗市集
7 民俗风的百衲布
8 只要有观光人潮的地方，就往往有日本人
9 好吃的面包摊
10 热腾腾的熟食摊吸引不少观光客

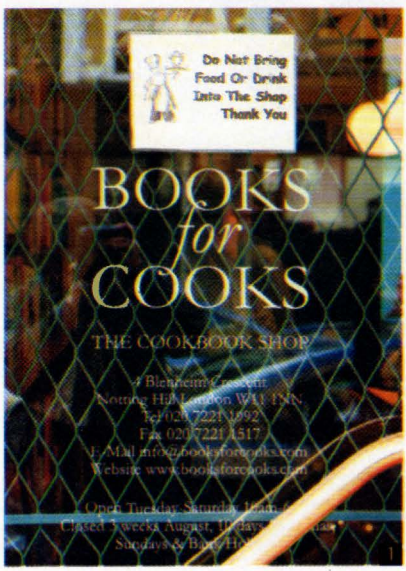
市集靠北侧是跳蚤市场，这里离Ladbroke Grove地铁站较近。有些摊子卖杂七杂八的旧货，还有很多二手衣摊，有些衣物旧到我忍不住要怀疑它们是三手甚至四五手货，还有些旧货破到我想像不出买回家后可以派上什么用场。

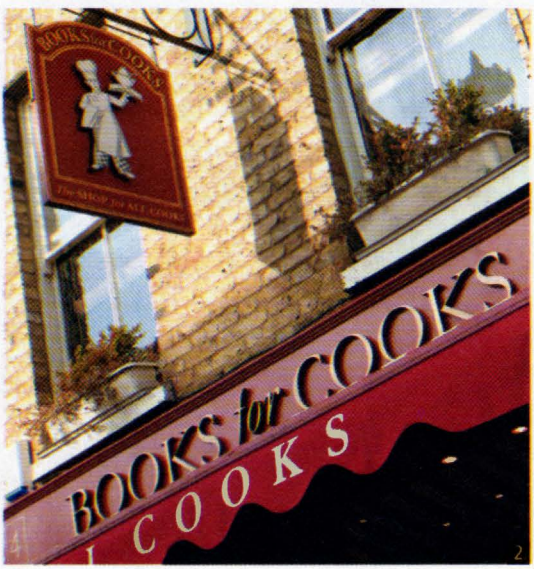
中段部分较像一般市场，有贩卖日常生活用品的摊位，也有卖全新的成衣、帽子和配件的服饰摊。有些摊子出售不知名年轻设计师设计的衣物或手工饰品，时髦且价钱不贵，爱打扮的人可以来此寻找便宜又独特的服饰，考验自己的眼光和品位。而更能吸引我这馋人目光的，当然是Coville Terrace和Lancaster Road之间的菜市场了。

跳蚤市场和古董市集都仅限周末营业，菜市场则是除周日外天天营业。不过平时的市集规模较小，只有摆在街道东侧的数家流动果菜摊和固定店面的鱼店、肉铺、面包店等。记得十几年前首度造访市集附近的“厨师书店”（Books for Cooks）时，途经菜市场曾驻足了一会儿，那时规模还更小，主顾多半是附近居民，就几个卖生鲜农产品和鱼、肉的摊子，印象中有一摊还是两摊卖现煎的德国香肠。

朱丽亚•罗伯茨主演的电影《诺丁山》（*Notting Hill*）在千禧年前夕推出后，由于波托贝罗市集是片中重要场景，在影片魔力的催化下，这市集如今已名列伦敦最出名也最受欢迎的观光景点之一，整体规模更大，连菜市场都变得十分热闹。电影上映三年多后，我到伦敦访友，周六两人相偕到厨师书店，经过波托贝罗市集的菜市场时，被那人潮汹涌的

1爱好美食与阅读的人请不要错过“厨师书店”　2厨师书店的红色招牌已成市集一景　3S&M的英式早餐





景象小小吓了一跳。除了果菜摊和德国香肠摊，那里还多了许多卖欧陆面包的摊子、地中海风味十足的橄榄摊、非洲素食摊、泰国小吃摊等，围在摊前等候购买食物的，往往是游客，不过菜摊前的顾客似乎仍以本地人居多。

果菜摊的货色、价钱、种类虽比不上柏若市集那么繁多，但应付日常饮食绝对足够。价钱则跟Soho的街市一样，走“亲民”路线，凡是盛装在不锈钢或塑料盆内的果菜，李子也好，辣椒也好，香蕉也好，一律一盆一英镑，散装的蔬果价格也颇公道。

最近这个冬季又一个周六的近午时分，我站在波托贝罗路上，眼前有个现做现卖西班牙鸡肉海鲜饭（Paella）的摊子。天气很冷，阳光却骗人似的灿烂。摊上两个年轻人在摄氏六度左右的低温中，卷起袖子，卖力拌炒着身前平底大铁锅里的米饭。人群川流不息地从我身旁走过，我耳边不时飘来一两句日语、意大利语、法语、俄语，偶尔也有台湾腔或大陆腔的国语和一些完全陌生的语言。当然啦，还有英语，不过不见得是英国腔，而是美国腔、澳大利亚腔乃至印度腔的英语。

3

好逛 info

波托贝罗市集

地点：Portobello Road
（在Goldborne Road和Chepstow Villas之间）
时间：周一至周三 08:00-18:00
周四 09:00-13:00
周五、六 07:00-19:00（菜市场）
周六 08:00-17:30（古董市场）
周日 09:00-16:00（跳蚤市场）
公共交通：地铁Ladbroke Grove 站或Notting Hill Gate站

良忆推荐好店

全世界最好闻书店Books for Cooks

地点：4 Blenheim Crescent, Notting Hill
Tel：020-72211992
周日、周一公休，八月除第一周外不营业
这家专售食物书的书店从1983年就对喜爱烹饪的读者敞开大门，贩卖的书种不限于各国食谱，还有食物历史、饮食文学等各式各样与食物有关的书籍。不过毕竟是英国的书店，所以书籍以英文为主。店内除了书香，也常飘着食物的香气，因为书店附有小小的“实验厨房”，有专人根据藏书的食谱烹制菜肴，烘焙点心。如果想来这里用午餐，最好先订位，因为地方不大，座位有限。

俗又大碗的英式早餐店S&M Café

地点：268 Portobello Road
Tel: 020-89688898
天天营业
点餐即附可续杯的咖啡或茶，顾客可根据食量和价位，挑选早餐内容，包括名称怪异的bubble and squeak（泡泡与叽叽叫），你猜是什么呢？基本上就是卷心菜拌薯泥啦。

1

Berwick Street Market
贝利克街市集：便宜拮好康

如果你是英国流行摇滚乐团“绿洲”（Oasis）的忠实粉丝，可能听说过Berwick Street，因为这条位于伦敦Soho的小街，正是“绿洲”巅峰时期的专辑《*(What's the Story) Morning Glory?*》的封面拍摄地点。如果“绿洲”只会令你联想到番石榴汁或柳橙汁，那么这个地名对你或许代表另一个意义：在物价高昂的伦敦市中心，一个可以买到便宜水果和蔬菜的小小街市。

Soho的果菜市集自一八四〇年代起便屹立于贝利克街，晚近以来，由于都市更新之故，菜市场规模缩小许多，如今仅余几个果菜摊、一个花摊和一个面包摊。除周日外，每天早上九点左右直到傍晚六七点，依然为Soho的居民、上班族和附近小型餐馆的业者，供应新鲜又平价的蔬果。

这儿的东西有多便宜呢？傍晚减价时刻，摊贩把盛在不锈钢盆中的货色排在摊子最前方，一盆只要一英镑，里头可不光是本就不贵的洋葱、西红柿哦，往往还有并未枯萎、仍然新鲜的高价果菜。有一回，我立在摊前，端详这五颜六色的减价农产品，心想要不要也

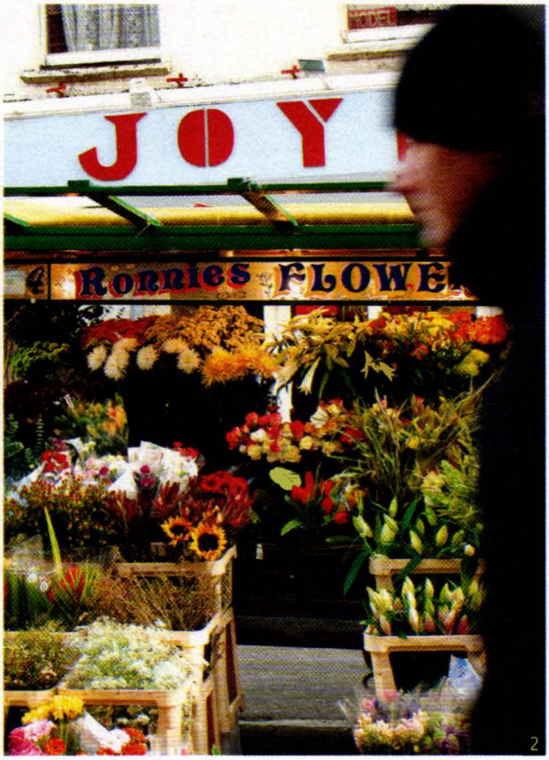
1 传统市集往往少不了鲜花摊　2 贝利克街市集小归小，却为Soho增添了实质的生活感

买上一盆呢。还在犹豫时，卖菜的大叔把盛着一大捆绿芦笋的不锈钢盆放下，说时迟那时快，横里突然伸出一只手，一把抄起钢碗。我转头一瞧，是位踩着高跟鞋的白领女士，此姝真是眼疾手快，令人佩服，超市里一把芦笋要价三四英镑哩。

这一摊的大叔和他在这菜市场上的同行多半讲得一口Cockney腔的英语，我那两只连标准英国腔都听不太惯的耳朵，听到这口音浓烈、部分用字也不同的东伦敦方言，更是备受考验，有时实在搞不清楚大叔到底在讲啥。有些字我还懂，好比说一个quid就是一英镑，可是“十个鲍伯”（ten bob）是多少，可就难倒我了，索性把小钞和铜板摊在掌心，请大叔自己动手拿。喔，原来是五十便士，半英镑啦。

我朝北走到市集最末的面包摊，这家的面包极好，有意大利式的拖鞋面包、佛卡夏扁面包，也有法式乡村面包。我们尤其爱吃老面发的圆球面包，外壳脆硬，内里扎实，微酸耐嚼。这一摊每周六打烊，还好本店就在波托贝罗路上，可以去那儿补货，顺便逛逛周六的大市集。

1


JOY
Ronnies FLOWE

2

GREAT BRITISH
SAUSAGES
Choose your Sausage
and then
decide how you want it
SAUSAGE SANDWICH –
SAUSAGE & MASH –
TOAD IN THE HOLE.
Cumberland.
Oxford.
Roasted Carrot, Parsnip,
Onion & Herb. (v)
Pork & Leek.
Venison, Juniper & Gin.
Lincolnshire Smokey.
Steak & Black Pepper.
Pork & Bombardier.
Spiced Lamb & Apricot.
Beef, Spring Onion and
Ginger.
THIS SEASON'S SPECIAL SAUSAGE.

3

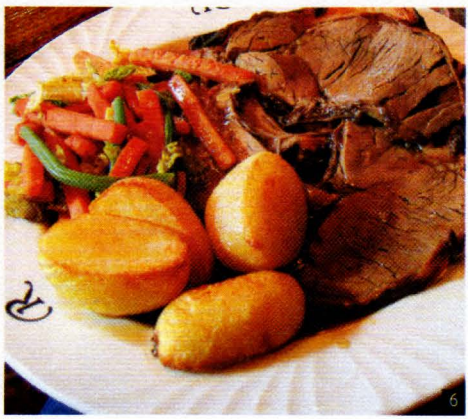
HARMONY
JASMINE
LATIN
LOVER
LEMON
OCEAN
WIND
MUSK
MULBERRY
MYRRH
OPIUM

4

Soho是伦敦市中心著名的“食色”区，华人移民和留学生来这附近的唐人街大啖中国菜，游客来这里看小电影、春宫秀或尝试各种异国食物。坦白讲，Soho其实相当观光化，部分区域甚至有点庸俗。幸好还有贝利克街市，它不但让旅人多少能体会到伦敦平民生活的片段，更得以捕捉到古老伦敦的吉光片羽——这同样的语言、同样的气味，在狄更斯的时代便已存在……

备注：本节标题中“拣好康”是闽南语说法，是得到好东西的意思。

5



6

好逛 info

贝利克街市集

地点：Berwick Street

时间：周一至周六 09:00-18:00

公共交通：地铁Oxford Circus站、Piccadilly Circus站或Tottenham Court Road站

1 街上绝无仅有的面包摊，几乎每种面包都美味
2 贝利克街市集上的流动人生
3 在伦敦，可试试到Pub吃简餐
4 市集一侧贩卖各色的焚香
5 Soho市集附近，咖啡与茶的老店“Algerian Coffee Stores”
6 许多Pub每逢周日中午供应英式烤牛肉

良忆推荐好店

茶叶、咖啡豆专卖店Algerian Coffee Stores

地址：52 Old Compton Street

Tel: 020-74342480

周日公休，早上09:00开门营业，

周一至周三至19:00，周四、五至21:00，

周六至20:00。

这是Soho区内老派经营的名店，兼卖一杯不到一英镑的意大利浓缩咖啡，开业一百多年来坚持不开分店，但接受邮购，可将咖啡豆和茶叶寄到世界各地。

连锁糕饼店Pâtisserie Valerie

地址：44 Old Compton Street

Tel: 020-74373466

周日至周二 07:30-21:00，

周三至周六 07:30-23:00，

法定假日 09:00-20:00

上世纪二O年代就开业，创始店主是一位比利时女士，因此餐点偏法比风格。在Soho一带想吃欧陆式早餐、简便的午餐或只是想坐下来吃块蛋糕，可以来这里。

1 农家自酿的苹果汽泡酒　2 市集上的英国本土西红柿与自制西红柿酱　3 农民市集上有一菜摊也卖花

Marylebone Farmer's Market

梅利本农民市集：我们种植，我们贩卖

前一天才跟定居伦敦的朋友亚莉提起，想去农民市集看看。“那就去Marylebone的周日农民市集好了，很值得逛。”第二天到波托贝罗路菜市场附近的“厨师书店”买书，顺便喝茶吃点心，结账时顺口又讲到这事，女店主萝西毫不迟疑地说：“如果要去农民市集，Marylebone是首选，不但位于市中心，交通方便，而且是目前伦敦最大的农民市集，非常精彩。”

这两位异口同声，都推荐梅利本农民市集，看来我是非去不可了，说不定可以一洗我对伦敦农民市集的旧有印象——虽然我还是有点半信半疑。

农民市集在英国兴起只不过是这十二三年的事。全英第一个农民市集于一九九七年开设于以古罗马浴场闻名的老城巴斯（Bath）。两年后，伦敦也有了农民市集，设在东伦敦的伊斯林顿（Islington）。千禧年时，我兴冲冲地造访当时伦敦三个农民市集之一的诺丁山农民市集，结果却大感失望，地铁站旁灰暗的停车场上摆了寥寥四五个摊位，那景象真有点可怜兮兮。

2
3

事隔多年，在伦敦农民市集即将庆祝十周年前夕，我和约柏在一个晴转多云的冬日早晨，来到Mayrlebone High Street附近。这市集同样是摆在停车场上，但规模可比当年的诺丁山市集大多了，林林总总近二十个摊位，除了蔬果摊外，尚有鱼摊、肉摊、野味摊、面包糕饼摊、奶酪摊，也卖熟食，好比专卖西红柿的摊位就顺便供应自家烹调的西红柿肉丸。有一个菜摊兼卖热汤，大口汤锅热气腾腾，在凛冽的冬日看来格外引人垂涎。这儿每一摊的货色看来都是又新鲜又美味。又是个令我想立刻下厨烧菜的菜市场，我先前还有的几丝疑虑，霎时烟消云散。

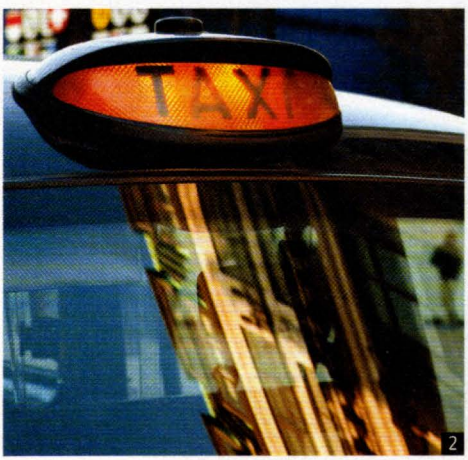
不管摊位上卖的是什么，伦敦目前十五个农民市集都坚守同样的原则：所有农产品不论生鲜食品或熟食，一律遵循“食物里程”：全部来自大伦敦方圆一百英里以内的小农场，而且一定是农家自己种植、畜养、采集或制作的产品，“我们种植，我们贩卖”（We grow it. We sell it.）是农民市集的根本精神。正因如此，这里的农产品呈现出强烈的季节性，蔬果摊尤其明显。以我们造访的那一天来讲，摊上没有甜椒、茄子等夏季蔬菜，多半是韭葱、各种甘蓝和胡萝卜等根茎类蔬菜，惟一的非冬季蔬果，只有前面提到的西红柿摊

卖的温室西红柿。外地人如果想了解伦敦一带每一季当令的农产品有哪些，不必翻书、上网查资料了，到农民市集逛逛，就一目了然啦。

市集上有些农家不是每周都来摆摊，所以每周的摊位总数并不一定。好比我们去的那天有个专卖辣椒酱和酸辣酱的摊子，来自伦敦北边的贝德福德（Bedford），照管摊子的中年女士说，她一个月只来设摊一次。

算我们运气好，碰上她摆摊的日子。摊上有多款用自家农场辣椒泡制的辣椒酱，最辣的一级为“炼狱级”。我们在女士的建议下，拿着小脆饼，蘸了一小滴试吃。“请注意，小心别蘸太多，极辣！”女士提醒我们。但就这么一口，已辣得我久久无法言语。约柏却很乐，“这个好，够辣，过瘾！”于是两人一口气买了“炼狱级”和中等辣度的“纯辣级”各一瓶，顺便带了两罐小辣的酸辣苹果酱，准备回荷兰送礼用。结果呢，因为太好吃了，加上辣椒酱也好，苹果酱也好，都不含防腐剂等人工添加物，有一定的保存期，开罐后亦不耐久放，所以等不及我们去朋友家作客，就统统祭了我们的五脏庙，一罐也没送人。

1 趁空当喝杯热咖啡取暖　2 时值冬日，鹿肉摊上的摊贩瑟缩着等待顾客上门


TAXI

伦敦的农民市集摊位以有机农产品居多，但并不强调有机，因为有些小农场嫌有机认证制度太官僚，并不愿意加入，所以这里有些摊商并无有机标识。主办农民市集的协会更在意的是，要在农业日趋工业化量产的现在，让坚持小规模生产的农民能和消费者直接交易，如此不但可免除中间剥削，保留小农生存的空间，而且在买卖双方的互动过程中，也可促进彼此的了解，让小农不致故步自封，消费者亦能明白自己究竟吃了什么。

好逛 info

梅利本农民市集

地点：Marylebone High Street 西侧 Cramer Street的停车场

时间：周日 10:00-14:00

公共交通：地铁Baker Street站或Bond Street站

良忆推荐好店

连锁糕饼店Pâtisserie Valerie

地址：105 Marylebone High Street

Tel: 020-79356240

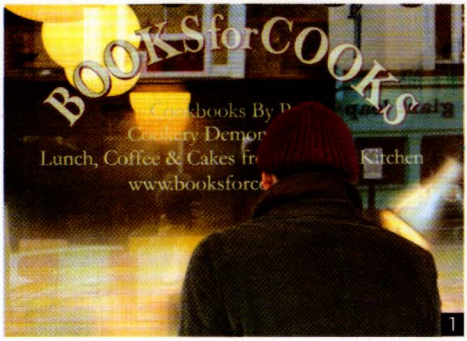
周一至周五 07:30-19:00，

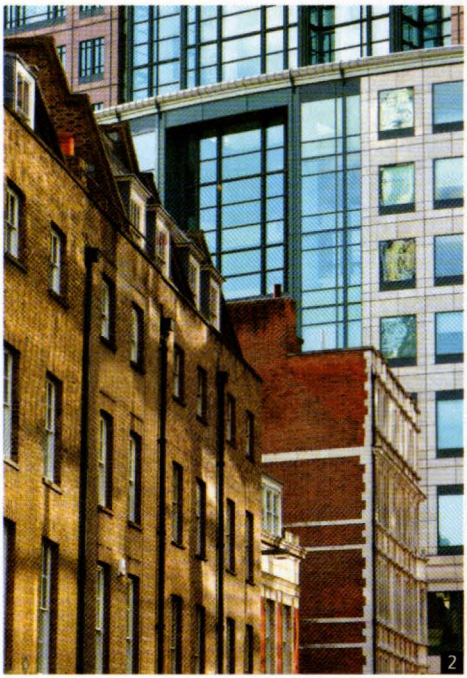
周六 08:00-19:00，

周日与法定假日 09:00-18:00

逛市集前可来喝杯咖啡，吃法式可颂或炸鱼薯条。

1 这位老太太试吃了辣椒酱摊上的每款产品，但一样也没买　2 伦敦街头的老式出租车
3 各色的樱草花　4 农民市集上的肉摊，只卖本地生产的放牧肉品和野味





1 美食者的藏书阁：厨师书店 2 伦敦街头亦有新旧并立的景象 3 秋季，菌菇当令
4 伦敦仍保有古意盎然的公共电话亭 5 伦敦人也爱吃意式面包 6 贝利克市集附近的伦敦唐人街

CookBook
逛完市集做好菜

性感女神会煮汤

我在波托贝罗市场看见剖开来零卖的南瓜，近午的阳光洒在瓜瓤上，金光灿烂，真好看，忍不住就买了一瓣，准备回祖居公寓煮南瓜汤。

寒冷的英伦冬日，有什么能比一锅热乎乎的南瓜汤更适口充肠的呢？

南瓜汤的做法有很多种，我近来最爱的一种是烤南瓜汤，大体上就是先把南瓜烤熟烤软再煮成汤，作法仿效英国厨艺界性感女神奈洁拉•劳森（Nigella Lawson）的食谱。

坦白讲，我并不是劳森女士的忠实粉丝。说不定是我的偏见，我老觉得她的美色在厨艺之上，且因为太自觉于自己的美貌，摄影镜头又太常聚焦于她那妆扮精致的脸庞和傲人的酥胸，教我看久了竟有点腻。不过她的烤南瓜汤食谱我却是喜欢的，因为烹法简单到不行，“友善”极了。只要厨房里有烤箱和果汁机，再怎么拙于厨艺的人都能煮出一锅美味的汤。

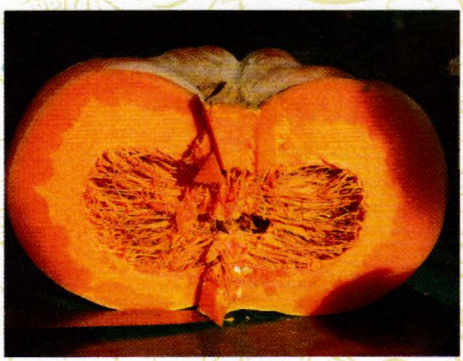
必须说明的是，我是在电视上看到奈洁拉的示范后，自个儿凭着不见得精准的印象，斟酌分量地煮了汤的。记忆中奈洁拉的食谱中似乎没有面包丁，我因偏好对比但互补的口感，所以在柔滑顺口的汤里添加了香脆的大蒜面包丁。

*除特别注明者外，所有食谱皆为四人份。

烤南瓜汤

材料：

1公斤南瓜去籽（削不削皮皆可）、4颗未剥皮的蒜瓣、1颗洋葱、1-1.5 大匙橄榄油、1枝迷迭香、1.2公升蔬菜高汤或鸡高汤、盐和现磨黑胡椒、鲜奶油、肉豆蔻粉、洋香菜末或细香葱末、烤脆的大蒜面包丁（可省）。



做法：

1预热烤箱，温度设定为摄氏180度。

2把南瓜切成约1英寸半的方块，铺在烤盘上；洋葱剥皮切大块，连同未剥皮的蒜瓣和整枝迷迭香一起放在烤盘上。

3在蔬菜上面淋橄榄油，拌一拌，让南瓜和洋葱都蘸到油，整盘蔬菜进烤箱烤20分钟。隔着烤箱门看看蒜瓣、洋葱是否快焦了，是的话，先取出备用。

4把南瓜放回烤箱继续烤至边缘微焦，约需6至10分钟。

5自烤箱取出烤软的南瓜，丢弃整枝迷迭香，将南瓜放入锅内，加进去皮的烤蒜瓣、洋葱，注入高汤，煮沸后转小火，再煮10分钟左右熄火，稍放凉，待汤微温用果汁机打匀。

6打好的南瓜汤倒回锅里，加热，但不必煮沸，撒肉豆蔻粉、盐和胡椒调味。分盛至深汤盘或碗中，淋一点鲜奶油，撒上洋香菜末或细香葱末，喜欢的话，也可以加点烤脆的大蒜面包丁或油炸面包丁，端上桌趁热喝。

小提醒：

如此煮出来的南瓜汤很浓，倘若喜欢稀一点的汤，回锅热汤时可以兑点热水或热高汤稀释。

天天吃派也不腻

说到“派”（Pie），浮现在你脑海的，不知道是不是只有苹果派、草莓派还有柠檬派，总之就是某种派皮酥脆、内馅香甜的烘焙糕点？如果答案是肯定的，那么容我大胆猜测你可能从未踏上英伦三岛的土地，或者去过了，不过是参加旅游团，除了早上在旅馆吃西式早餐，其他两餐几乎顿顿吃中国菜。

因为只要你曾自助旅行到英国，就算只造访过伦敦，也会改变派就是某种甜食糕点的看法。在伦敦，派可能是糕饼也可能不是，滋味有甜有咸，甜的可以佐茶或当饭后甜点，咸的则往往是正餐的菜色而非点心，里头的馅料五花八门，有肉馅、野味馅，当然也有鱼肉馅，夸张一点讲，简直是什么都可以包进派里头。

咸派中，游客最容易尝到的是牛肉派，它是标准的Pub Food（酒馆菜色），只要是供餐的Pub，大概都卖Beef Pie，内馅多是啤酒炖牛肉（也有不加啤酒的），外皮为千层酥皮。一块牛肉派配点蔬菜沙拉或青豆，再来一杯啤酒，便是饱足的一餐。还有一种看来像超大咖哩饺的Cornish Pie，据说原是康瓦尔矿工上工时带的“便当”，内馅除了肉，还有马铃薯，外皮也非酥皮，像饼，比较扎实。

有些派，听其名便可判断是甜点抑或咸的正餐，有些却会教人上当，好比听来像碎肉派的Mincemeat Pie，原是英国人在圣诞、新年期间吃的甜点，馅料是切碎的鲜果、水果干和坚果。

农舍派是另一个单凭名称绝猜不出是啥玩意的派。它不但是咸的，样子也不像一般认知中的派，“派皮”更是大不同，不是酥皮也非饼皮，竟是马铃薯泥。简单讲，就是顶层铺了薯泥的牛肉酱。

我在荷兰认识的朋友凯特告诉我，农舍派是英国传统家常菜，她从小吃到大，从伦敦嫁到海牙以后，也常常做给她的荷兰丈夫和孩子吃。她都是一次炖上一大锅的肉酱，分装以后冷冻起来，有的可以拌意大利面吃，有的可以加蔬菜、西红柿和高汤做成浓汤。当然啦，其中总有一半烤成了她和两个一半英国血统的孩子最爱吃的农舍派。

下面是凯特给我的农舍派食谱，她还交代，如果把牛肉换成羊肉，其他做法不变，烤出来的便是“牧羊人派”（Shephard's Pie）。

农舍派（Cottage Pie）

材料：（A）

3大匙葵花油或橄榄油、半颗洋葱、1瓣蒜头、1片西芹、1根胡萝卜（约250-300克）、500克牛绞肉、1杯红葡萄酒、1罐碎西红柿、1杯牛肉高汤（可用高汤块兑热水）、1片月桂叶、1枝比萨草（即Origano，可省）、盐和现磨黑胡椒。

（B）

4颗马铃薯（约900克）、1小块牛油（约30-40克）切丁、约1/4杯牛奶、肉豆蔻粉、盐和胡椒、切达（Cheddar）奶酪丝、洋香菜末（可省）。

做法：（A）

1洋葱、西芹和胡萝卜切成小丁，蒜头切碎。

2如果有铸铁炖锅最好，不然用厚底锅也行，锅子烧热后倒入橄榄油或葵花油，转小火，倒入蔬菜丁和蒜末，把菜半煎半炒到传出香味且洋葱变透明，约8至10分钟。

3绞肉下锅，转中大火，用木铲将肉末炒至粒粒分明且变色，加进红葡萄酒搅拌，煮到汁液收干一半时，把罐头西红柿和高汤倒进锅里，加进月桂叶、比萨草（可省），煮开后转文火，不加锅盖炖煮大约一个半小时，其间每隔20分钟左右要搅拌锅中肉酱，以免焦底。如果觉得汤汁太干，可以酌量加点热高汤或热水，最后撒盐和胡椒调味。

（B）

1马铃薯削皮切块后加进另一口锅子里，加清水到刚盖过马铃薯，撒点盐让水有咸味。炉子开大火，不盖锅盖，待水煮沸后转小火，盖上锅盖炖煮15分钟左右，把马铃薯煮软。可以拿竹签或叉子轻叉马铃薯，如果能轻易穿透，就表示煮熟了。

2把煮马铃薯的水沥干，薯块放回煮锅里，加入牛油丁、牛奶、肉豆蔻粉、盐和胡椒，搅拌后用叉子或捣泥器边压边捣成泥糊。

（A）+（B）

1预热烤箱，温度设定为摄氏200度。

2取一耐热烤皿，内部涂牛油，把肉酱舀至皿中铺平，高度1英寸左右。

3把薯泥舀到肉酱上，铺平后用餐叉平行划过薯泥表面，作出纹路花样，均匀撒上奶酪丝。

4将派放进预热好的烤箱烤20-25分钟，表面金黄酥脆即可。端上桌前可撒点洋香菜末装饰，趁热配生菜沙拉或水煮青豆吃。

凯特也给了我鲑鱼派的食谱，据说这是“现代版”的派，因为内馅使用希腊风味的酸奶，结合异国风味，没那么正统。我跟约柏都很爱吃鲑鱼派，觉得这非正统的现代派比传统牛肉派更合胃口。这道菜如今常见于我家餐桌，经过试验后发觉馅里的酸奶改用清淡的意大利Ricotta奶酪，效果也不错。

鲑鱼派

材料：

8片冷冻酥皮、600-700克去皮除刺的鲑鱼柳、1小把新鲜莳萝（Dill）略切碎或细香葱末、125克无糖全脂希腊式酸奶（或意大利Ricotta奶酪）、1颗鸡蛋打成蛋汁、盐和现磨胡椒、肉豆蔻粉（可省）、2大匙苏打饼干屑或面包屑、少许芝麻、抹烤盘用的牛油。

做法：

1 自冰箱取出酥皮解冻，烤箱预热至摄氏180度。

2 在大碗中混合莳萝或细香葱末、酸奶、大部分蛋汁（留下少许蛋汁备用）、盐和胡椒、肉豆蔻粉，搅匀。鲑鱼切成小块，放进酸奶糊中。

3 把4片褪冰酥皮排在案板上，在每片酥皮中央搁上大半匙饼干屑或面包屑，摊平。将鲑鱼糊分成4份，平均舀到撒了饼干屑的酥皮上，不可铺满，面皮的四边需留空间。

4 上下左右轻轻拉扯另4片酥皮，使其变大，然后叠在铺好馅的酥皮上，捏合上下两层酥皮，然后用叉子沿着面皮重叠处压出纹路，一方面好看，另方面也可让面皮上下密合。

5 把剩余的蛋汁涂在面皮上，并撒上少许芝麻。

6 在烤盘上铺铝箔纸或烘焙纸，薄薄抹一层牛油，将包好的酥皮鱼派移到烤盘上，进烤箱烤20-25分钟至派皮焦黄，装盘，趁热配生菜沙拉吃。

疗愈系的司康饼

有一年春天，我独自一人前往徐志摩的康桥，也就是我们今日所说的剑桥（Cambridge）。康河柔波依旧，诗人当然早已悄一悄衣袖地远去。而我，显然不怎么有诗意，在事隔多年后的现在，对康桥一日游的记忆多半已如云雾般飘渺，朦胧间犹历历在目的，仅存那一顿下午茶，更精确地说，是那估茶的司康饼。

老实说，当天我的心情是有些凌乱的。那一阵子我的生活有小小的不如意，只身到伦敦旅行，不无散心的意味。偏偏赴康桥的途中遇到一个怪伯伯。火车厢里空空荡荡，这个穿着卡叽布色英式风衣的中年男人偏偏要坐在我的卡座对面。我起先也没多注意，专心看自己的书，隔了好一会儿才发觉，嗯，这家伙竟是变态男，右手埋在裤袋里，正忘情地猥亵着自己那话儿。

我当时外表还年轻，穿着T恤牛仔裤尚可勉强混充清纯学生，其实早已具备大婶之风。见此人如此可恶，心想，嘿，我不发威，你以为东方女性都是病猫呀。咻的一声就起身，站在走道上，一手叉腰，一手指着对方的鼻子，扯开嗓门要他放尊重点，滚开，巴拉巴拉，连珠炮似的，愈讲就愈生气。

这时，正巧火车到达某小站，那英国风衣怪客就在台湾恰查某（闽南语，比较凶悍的女人——编者注）的数落声中，仓皇鼠窜。我在车厢内另外两三个乘客不知是震惊还是同情的眼光中，回到座位，一脸若无其事的样子，其实情绪大受影响。好端端地出来玩，碰上这种事，真是见鬼了。

或许是余悸犹存，好不容易到了康桥，我一路逛得心

不在焉，具体去了哪些地方，看了哪些校舍，这会儿都记得不很真切，却始终难忘那间装潢得像乡间农舍般的茶馆。那儿的女侍年纪轻轻，人很亲切，脸上挂着温暖的笑容，带点书卷气，不知是不是康桥的大学生。她笑盈盈地端来我点的“奶茶套餐”：一壶红茶、一碟两个司康饼（Scone）、浓奶油与果酱各一小盅，说声“请用”便翩然离去。

司康饼是英式下午茶必备的甜饼，对我来说并不是多么新奇陌生的食物。在那天以前，我每回只要去香港，就一定会抽空喝杯奶茶佐司康饼，浅尝一下英国人留下的殖民风味，觉得倒也好吃，此外并无特殊感想。

然而那天下午的司康饼却给我不同的感受。那抹着浓稠奶油和果酱的饼一入口，感官霎时苏醒过来，只觉得满口皆是一股香浓的滋味，美妙得简直令人陶醉。那奶油非常柔滑，乳味很重却不腻，和微甜且外酥内松的饼与微带酸味的草莓果酱，几近天作之合。原来这茶馆用的并非普通鲜奶油或牛油，而是高乳脂的德文凝结奶油（Devon clotted cream），这种奶油是用未经杀菌处理的生乳制成，闻起来略有天然乳腥味，尝来却甘甜。

美好而实在的滋味，不但唤醒了味觉和嗅觉，似也赶走了疲惫消沉的心情。到了那一刻，我整个人总算放松了，坐在温暖的茶馆里，轻啜着热乎乎的奶茶，小口小口吃着香浓的奶油司康饼，静静地但毫不保留地接受食物带来的安慰。

这会儿回想起来，那天下午的司康饼滋味虽美，却不见得多么神奇，可它似乎具有某种力量，让我终于摆脱火车怪客带来的不适感，就连先前在生活上的不愉快，也显得不那么沉重了。我虽不过是个平凡人，过着平凡而琐碎的日子，偶尔还会有种种的不如意，然而在我平淡的生活中，美好的事物其实一直都在，也许只是一抹善意的微笑、一口热茶或一块饼，它们往往就在不经意的时刻，悄悄来到我的跟前，让我觉得，活着，真好。

葡萄干司康饼 (Raisin Scones)

* 此食谱可做大约10至12个司康饼。

材料：

2.5杯自发面粉、1大匙细白糖、100克无盐牛油、3/4-1杯鲜奶、半杯葡萄干。

做法：

1 自发面粉过筛，置大碗内，加入细糖，混合。

2 无盐牛油切丁拌入面粉，先用刮刀拌，再用手指混合粉和油，混成像面包屑的质地，搅拌时勿按压或过度揉搓，以免烤出来的饼太紧实。

3 加入葡萄干混匀。在粉团中心拨一个"坑"，倒入约3/4杯牛奶（另外留下一点备用），混合成一个软软的面团，视湿度酌情加减牛奶，放入碗中，覆盖保鲜膜进冷冻室冰25分钟左右。趁这时预热烤箱，温度设定为摄氏200度。

4 在撒了薄薄一层自发面粉的案板上，把冰过的面团擀成一大片，约2公分厚，用模型或杯子扣出圆形，或用刀切成6、7公分见方的方形，也可将面团擀成圆圆一片，像切蛋糕似的切成楔形。在顶层刷上牛奶，排在烤盘上，放进预热好的烤箱中层烤15分钟左右，烤到司康饼膨胀金黄且外酥内软。

小提醒：

如果家里的烤箱较小，需分两层烤饼，烤至一半时请记得调换上下两层，以免受热不均。烤好的司康饼放在金属网架上，等不那么烫手时，趁温热抹果酱和英式凝结奶油或自制浓稠奶油食用。吃剩的待凉透后冷冻起来，食用前先解冻，再用烤箱回热即可。请注意，司康饼不宜微波加热，以免变得软趴趴的，吃来很没劲。

自制浓稠奶油

在搅拌皿中混合1盒分量的马斯卡波内奶酪（250克左右）、200毫升鲜奶油和从一条香草豆荚刮出来的籽（或1小匙香草精），用电动打蛋器以慢速打均匀且稍微膨胀就好，不必打成像发泡鲜奶油般膨松。喜欢偏甜口味的，可加1大匙细白糖搅打。吃剩的浓稠奶油可置冰箱冷藏，多加一点鲜奶油稀释并搅拌成稍浓酱汁，配上一片戚风蛋糕，佐以奇异果和草莓、覆盆子等浆果，也很好吃。

ACG

Markets of Paris | 巴黎 |

浪漫的味蕾

想人游巴黎，怎么舍得不逛市场？

明媚的春光中，六区有机市集菜摊上各式各样的新鲜香草和莴苣生菜，看来格外苍翠鲜丽；盛夏的艳阳下，拉丁区小广场的市集摆出的时令蔬果，种类多得数不清，西红柿、甜椒、蜜瓜、蟠桃……形形色色，只能用目不暇接来形容；萧瑟的秋风中，老饕们来到十二区博沃市场内的鱼铺，排队选购生蚝，有些人或是等不及了，干脆先到市集旁的小酒馆，吃上半打再说；细雪纷飞的冬日，巴士底广场附近的露天市集，人潮熙来攘往，熟食摊上的大锅炖着勃艮第红酒牛肉和阿尔萨斯酸菜香肠，氤氲的热气扑在驻足摊边排队等候的人脸上，给寒冬增添了几许暖意。

凡此种种，都仿佛在向贪嘴好吃的旅人招手，召唤旅人赶紧拎着菜篮，到市集上和巴黎人摩肩接踵，分享巴黎寻常生活的鳞爪，当然，还有美食。

说不定逛完了市集，旅人会变得跟我一样，从此到巴黎，选择居处有两大条件：第一，住处一定要有厨房，这样才能把各种新鲜食材烹成食物，端上餐桌。第二，附近须有市集，如此一来，上午逛完菜场，便可以先把食材拎回住处，再去别的地方溜达。去哪呢？也许是较远的另一个市集吧。

METRO
ABRICOTS
MELONS
FRAISES

Marché Maubert
五区莫贝市集：重温拉丁风情

两千一百多年前，古罗马人在离西岱岛不远、塞纳-马恩省-马恩省河的左岸落脚，开辟新城镇。约六百年后，天主教会统治了巴黎，左岸陆续兴建教堂和修道院，僧侣们在人潮聚集的莫贝广场（Place Maubert）以拉丁文讲授神学和哲学，附近一带从此被称为“拉丁区”。

十三世纪初，索邦大学在离广场不远处创立。此后数百年间，拉丁区人文荟萃，不时可见教授、学生在广场上踽踽独行，大概在思索人生的真谛。不过也有可能只是为了挑选一把蔬菜，因为从十六世纪起，广场上就摆起了市集。直到今天，莫贝广场的市集在每星期二、四、六，依然为附近居民供应各式蔬果、奶酪、鱼、肉、面包等巴黎日常饮食少不了的各种生鲜材料和熟食。

讲句实话，在没有市集的日子和市集收摊后，莫贝广场的景观并不特别出色。游客游览过圣母院，在前往万神殿的路上经过这里，除非脚酸了，就近在广场边的咖啡座喝杯café au lait歇歇腿，否则不见得会对这个小广场多看两眼。

然而，同一位游客要是在市集日的上午搭地铁来到拉丁区，在Maubert-Mutualité站下车，拾阶走上地面时，恐怕会吓一跳，不起眼的广场竟摇身一变，成为活力四溢、缤纷热闹的传统露天市集。

看了眼前这景象，只要是不赶路的游客，一半以上应该都会忍不住诱惑，先逛个一圈再说。要是肚子恰巧有点饿了，那敢情好，就在市集上采购食品，找个地方野餐去。你可以到任何一家蔬果摊买一小把罗勒或其他香草、两颗熟透的西红柿和几颗无花果，再请香

1 出了地铁站就是莫贝市集 2 夏季当令的樱桃、香甜多汁的蟠桃、新鲜的香蕉、新型的西红柿

肠摊的老板替你切几片风干火腿，然后到市集边Limousin家族开的奶酪店买一小块在自家地窖中熟成的奶酪。这么一来，前菜（西红柿香草沙拉）、主菜（无花果佐风干火腿）和餐后点心（奶酪）一应俱全，这顿野餐一点也不马虎，水平和滋味可比宰肥羊的观光区餐馆好多了。

面包呢，在台北开了分店的“梅森凯瑟”（La Maison Kayser）创始店就在市集转角不远的马路上。这里的Baguettes Monge可说是招牌面包，我百吃不厌，往往一买到手，就禁不起诱惑，马上啃它一口。

莫贝市集虽不大，我却深以为它是拉丁区之宝，为已日渐观光化的拉丁区保存了几许珍贵而真实的生活味，让对拉丁区风情怀有憧憬的旅人来到这里，不致大失所望。

好逛info

莫贝市集

地点：Place Maubert

时间：周二、四、六 08:00至中午

公共交通：地铁Maubert-Mutualité站

1 莫贝市集有不少老主顾是附近居民

2 用餐时间的le comptoir总有人大排长龙

良忆推荐好店

招牌棍子面包La Maison Kayser

地址：8 rue Monge

周二公休日可改去同一条街14号的另间分店（周一休）

著名烘焙师傅Eric Kayser开设的第一家面包店，我最喜欢这里的Baguettes Monge，吃过台北分店棍子面包的人，只要吃到Kayser在巴黎任何一家分店的同款面包，恐怕会跟我一样，心想：“真是差很多。”

订位要趁早Le Comptoir

地址：9 Carrefour de l' Odéon

Tel: 01-43291205

天天营业

我知道这家餐厅离市集有一段路程，不算很近，但是太好吃了，值得走这一趟约十分钟的路，不然的话，跳上地铁，两站就到了。这家餐厅附属于一家四星旅馆（老板就是餐厅主厨），所以全年无休。平日的白天和周末全天都走Brasserie（小酒馆）随兴且亲民的风格，老板兼主厨Yves Combdeborde出身法国西南，因此西南的乡土菜做得特别好，我就吃过简直是入口即化的西红柿炖牛肚，连不爱吃这玩意的约柏，尝了一口以后，都说这道菜打破老了他对牛肚的偏见。这里不接受订位，最好早点去或晚点去，就是不要十二点多到一点左右去，否则十之八九要排队。整个下午都供应午餐。周一至周五晚上，餐厅只供应五道菜的美食套餐（五十欧元左右），让老饕趋之若鹜的，就是这根据当日市集食材而决定菜色的套餐。可惜的是，有关晚餐，我无话可说，因为我从来就订不到位子。Le Comptoir可能是巴黎最难订到的小馆，我有一次提早一个半月就从荷兰打电话到巴黎订位，负责接电话的女士却说，如果想订到位子，起码两个月前就要来电！

1
2

Marché biologique Raspail

六区哈斯拜有机市集：高贵五星级

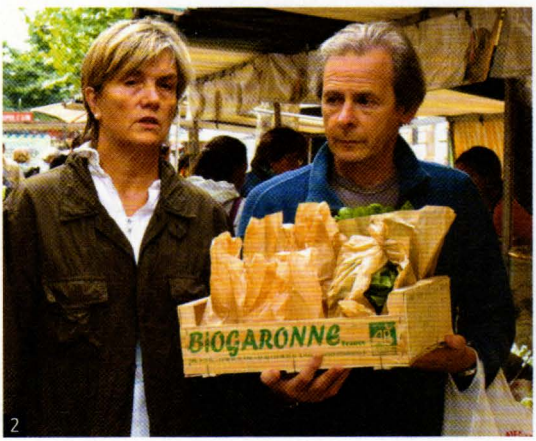
据说第六区哈斯拜大道（Boulevard Raspail）上的周日有机市集，是最多巴黎名人出没的菜市场，连老牌女星凯瑟琳•丹妮芙也来这儿采购。这一点是否属实，原谅我无法查证，因为除了法国总统萨科齐（Nocholas Sarkozy）和他的美丽妻子卡拉•布鲁尼（Carla Bruni），以及寥寥数位影星和时装设计师等国际媒体的宠儿外，我并不认得多少巴黎名人的脸孔。逛过这市集好几次，也从未在此目睹丹妮芙女士的庐山真面目。

然而即便是对巴黎时尚名流鲁钝如我，都看得出坐落在圣洁曼德沛区（Saint-Germain-des-Prés）一带的这个市集，的确“贵气”十足。倒不是说货色昂贵（嗯，是比一般露天市集贵，可是有机农产品种植成本高，本来就不以低价取胜），而是那儿的顾客一个个打扮得光鲜亮丽，衣着考究，一望即知非富即贵。就连那看似穿着随兴的邋遢者恐怕也非升斗小民，人家穿的可是低调的名牌棉衫或轻盈的克什米尔羊毛衣，不是两件十欧元的廉价成衣喔。

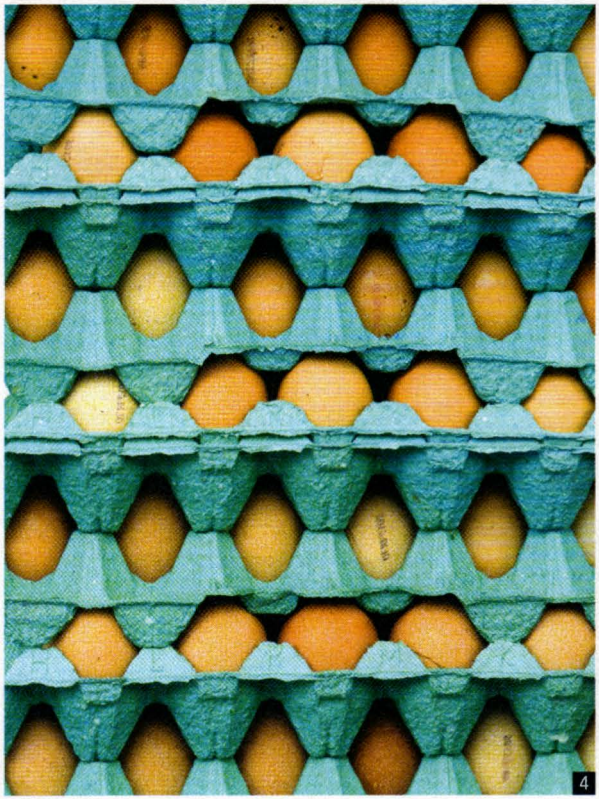
我自认不是嫌贫爱富之人，富贵对我的吸引力并不大，然而哈斯拜有机市集却是我最喜欢的巴黎露天市集之一。那儿的食材质量一流，新鲜美味；那儿的气氛自在轻松，买卖双方都笑容可掬；那儿的步调又那么从容，连平时不耐烦排队的巴黎人，都肯乖乖排队，等候摊贩招呼完上一个客人，再来替你一样样地挑选你需要的东西。

这市集并不大，摆在林荫大道中央的人行道上，从rue du Cherche-Midi到rue de Rennes，不过一百多公尺。两排摊子面面相对，中间留有过道，川流不息的人群自有秩序，大伙都不慌不忙，一摊摊地逛，这里买半公斤樱桃、一盒有机土鸡蛋，那里沽两条干香肠或一块现切现卖的农场牛油。举目所见的生鲜食材，统统是有机农产品，买菜的人不必担心吃到残留的农药，也为防止大地遭到污染尽了绵薄之力。

1 绿荫下的周日有机市场



1 这一摊有不少西南法风味的农产品　2 每到周日，爱好美食的布尔乔亚们便来到哈斯拜大道
3 看到bio，便知是有机农产品　4 这些可不是普通鸡蛋，是有机的喔
5 枣形西红柿多汁，很适合炖煮做酱汁　6 有机市集上的摊贩颇有型　7 夏季是吃水果的好季节



1

2

3

我最喜欢的摊位摆在靠rue du Cherche-Midi的一端，那是个菜摊，有十几种的沙拉生菜，还有各种烹调香草，每一样蔬菜都像刚从菜园收割来似的，青翠欲滴。用清水冲洗掉残余的沙土，拌上油盐醋，便很美味。更特别的是，这一摊容许客人自拣自取货色，可说是正中我的下怀。我可爱在市场里寻宝了，虽然这“宝”不过是一把看来比较顺眼的洋香菜。这样的自由作风在巴黎的市场并不多见，大部分的摊商害怕娇嫩的蔬果受损，不喜欢客人拨弄货色，不懂得入乡随俗的外地客人，倘若随意翻选挑拣，难保不挨白眼，甚至遭到斥责。

周日的圣洁曼，鳞次栉比的时装店和鞋店不营业，第六区变得特别安静。爱逛街的人要是觉得若有所失，不妨来哈斯拜有机市场凑凑热闹，顺便沾染一点巴黎雅痞的日常生活味。就算是不很贪嘴之人来到哈斯拜市集也有可看之处，从天然精油香皂、用色大胆的民俗风丝绸衣物到手工制作的首饰，大多数商品都创意十足，连我这好吃但不特别爱打扮的人，都逛得欲罢不能。

好逛info

哈斯拜有机市集

地点：Boulevard Raspail（在rue du Cherche-Midi和rue de Rennes之间）

时间：周日09:00-15:00，周二、五也有一般市集，开、收市时间较早

公共交通：地铁Rennes站

良忆推荐好店

名流最爱面包店Poilâne

地址：8 rue Cherche-Midi

周一至周六07:15-18:15

这家店创立于1932年，目前在巴黎有两家店面，位于第六区的分店就在有机市集旁边。招牌的圆球面包表面有P形标志，是老面发的酸面种面包，扎实有味，涂上含有盐花的牛油，最能尝出它的美味。

法式和风Pâtisserie Sadaharu Aoki

地址：35 rue de Vaugirard

Tel：01-45444890

周一公休，周日18:00打烊，其他时间19:00打烊

我通常并不爱吃甜点，却喜欢日本师傅青木定治带有和风的法式甜点，尤其是抹茶口味的，我承认这和我酷嗜抹茶之味脱不了关系。青木定治的甜点铺目前在巴黎有三个据点，第六区的这一家分店离有机市集很近，而且周日营业。

巴黎最有名“双叟”、“花神”还用得着多说吗？坐落在Saint-Germain-des-Prés教堂附近的这两个咖啡馆，可能是全巴黎最有名的咖啡馆。据说上一世纪中叶左派知识分子去“花神”，保守派人士到“双叟”，如今不论哪一家，每逢旅游旺季（而巴黎几乎没有淡季），便坐满了游客。虽然两家咖啡馆价钱特别贵，可是地点特别好，冲着这一点，我们逛过有机市集以后，还是会走过去坐坐。

1.2 知名的双叟咖啡馆

3 Poilane招牌的球形面包以P为正字标记

SAMARITAINE

1

Marché Richard Lenoir
十一区理夏勒诺瓦市集：法式食材总集合

周日上午九点多，我们走出巴士底地铁站，巴士底广场未见人潮，依然清静。我往广场前的理夏勒诺瓦大道（Boulevard Richard Lenoir）望去，人行道的林荫下搭起了一排排棚架，那便是著名的理夏勒诺瓦市集。

有巴黎人跟我抱怨，说这个市集太有名，游客太多，几乎成了观光胜地，大可不必去人挤人。我明白人家对我这外地访客如此直言不讳，是瞧得起我，不把我当“一般”观光客看。然而听闻此言，心里难免有疙瘩，犹豫值不值得专程前往，毕竟这是我们在巴黎的最后一个周日，而周日还有哈斯拜市集与阿里格市集好逛哩。

出门前在租居处吃早餐时，还没下定决心。走到大马路口，红灯，眼前就是地铁站，我考虑了半秒，说：“还是去吧。”就这样搭地铁来到巴士底。现在想起来，那个夏日的早晨还好没听朋友的话，因为从此以后，我的巴黎“五星级”市集名单上又添了新成员。上个冬季，我们又到巴黎居游，顺便为这本书补拍照片，首要重访的市集便是此处。

理夏勒诺瓦市集在行政上属于第十一区的巴士底，地理位置却也十分靠近玛黑（Le Marais），离孚日广场（Place des Vosges）不过两百多公尺。玛黑区传统上较布尔乔亚，而巴士底毕竟是法国大革命发源地，较有普罗风味。走在玛黑区街头，会觉得这里较中产也较优雅一点，巴士底区则相对给人比较无羁、搞怪的感觉。

不过，玛黑区和巴士底区的风情早已慢慢融合，眼下两区不再泾渭分明，而理夏勒诺瓦大道上的市集正反映了晚近以来的发展。于是在这儿，可以看到嬉皮打扮的中年男子、挽着草编袋的少妇、身穿皮草滚边深色大衣的老先生和包裹着厚厚羊毛披肩的老太太。当然，还有游客。有的像约柏，挂着相机，猛按快门，企图将这千姿百态的市场众生相都拍下来；有的则像我，探头探脑，什么都好奇，又什么都想买。

说实在的，我并不认可朋友对这市集的批评，觉得她有点夸大其词。诚如其所言，这里游客是不少，可是并未“霸占”整个市集。我在熙攘的人群中，就看到更多的本地人，从他们与摊贩边买卖边聊天的情形，便不难辨认出他们是当地的老主顾。

可能是因为巴黎人一般喜欢在住家一带采买日常食品，朋友久居十六区的高级地段，一来犯不着专程到巴士底逛菜场，二来多金的她早已习惯中上阶层的生活形态，多少有点

1 这一摊就只卖大蒜和各种葱头、洋葱。

骄矜之气，土里土气的游客在她看来格外碍眼。可愈讨厌反而就愈注意，以致她下意识自动放大了游客在市集的势力吧。

周日的理夏勒诺瓦市集规模不小，好几排摊位从巴士底广场这一头一路延伸二百公尺左右，估计应有二百摊以上。市集上该有的，这里统统不缺，菜摊、香草摊、菌菇摊、肉摊、鱼摊、面包摊、奶酪摊、蜂蜜摊、橄榄摊、杂粮摊、香肠火腿摊、熟食摊，总之凡是你想得到的法国食材，这里都找得到。

我尤其喜欢鱼摊，每一摊的货色看来都好新鲜，站在摊前，闻到的不是腥臭味，而是海水味。我很佩服这些年轻的鱼贩，摄氏五度的低温，他们伸手就从碎冰块中挑出客人要的鱼，不怕冷似的。鱼摊生意好，大伙自然形成一条松散却有秩序的等候队形。排在我前面的中年男客想来是常客，和鱼贩熟稔到直呼对方名字，不管是龙虾还是扇贝，他都是几公斤几公斤的买，我怀疑他不是有一大家子的人要喂，就是做吃食生意的。相形之下，我还真小家子气，只买了一打生蚝。本来也想买海胆，做鱼生，可是租居的厨房并无处理海胆的适当工具，此外我还得上中国城去张罗日本山葵、酱油之类的材料，考虑了一会儿，还是算了。这事我到现在还在后悔，新鲜的海胆不是一年四季都当令，而从巴士底广场搭五号地铁，不必转车就到得了中国城，我当时实在太懒惰了。

买完食材，就近在市集的葡萄酒摊沽酒。摊上卖的虽非名酒，而是一瓶十几欧元到二三十欧元的日常饮用酒。然而或许是美酒悦人吧，我老觉得凡是卖葡萄酒的人似乎都比较亲切。照料酒摊的一位先生说什么也听不懂我的破法语，遂请另一位先生来帮忙解读这听来什么都像就是不像法语的奇怪语言。两人叽里咕噜一阵商量，总算明白啦，我也就还算顺利地买到一款既可配鸭胸肉又可配Roquefort奶酪的红酒。

就在这一刹那，身后不远处传来掌声。我好奇凑过去，一看，原来有位黑肤老兄在表演气球魔术，坐在推车里的小男孩看得目不转睛，大人则被滑稽的动作逗得哈哈大笑。气球在魔术师手里被捏塑成各种奇形怪状，笑声则飘上了巴黎的天空。此时此刻，观光客也好，巴黎人也好，大概只有没大脑或坏心眼的家伙才会想破坏这周日市集欢悦宜人的气氛吧。

好逛info

理夏勒诺瓦市集

地点：Boulevard Richard Lenoir

时间：周四、日营业至13:00

公共交通：地铁Bastille站或Bréguet Sabin站

良忆推荐好店

家常口味Chez Paul

地址：13, rue de Caronne　Tel: 01-47003457　天天营业

这是一家气氛相当随兴的小馆，供应传统口味的家常菜，价位中等，分量不算小，食量不大的人，午餐点一道主菜也就够了。如果从市集步行来此，可沿着rue Daval和rue de Lappe走到rue de Caronne路口。

1 巴黎市集上少不了面包摊　2 肉品摊也卖不少现成熟食

FLUTE
TARTELETTE

1
2

BOUDIN BLANC
CHAMPIGNONS
OEUF
EN GELÉE
CRÈME

1

2

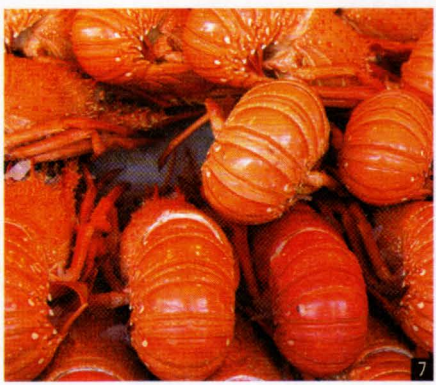
3

1 巴黎市集上的面包同样美味 2 色彩缤纷的拉式购物车 3 这一摊只卖葱蒜
4 心形的“新堡”奶酪，不呛不臭 5 可惜我终究没买这些海胆 6 扇贝 7 龙虾
8 干香肠，堆成昂首的蛇形 9 牛肝菇

NEUFCHÂTEL
Fromage FERMIER
au lait cru
Fabriqué en Normandie
Poids 200 g
Daniel JUBERT
76270 Saint-Saire
NEUFCHATEL
2,80
la Pièce
4

5

6


7

8

9

Marché d'Aligre

十二区阿里格市集：室内市场轻松BUY

周末的早上，步出Ledru-Rollin地铁站的二号出口，不必迟疑，就随着人潮一起走，要不了多久，你便来到巴黎绝无仅有、周二至周日天天开市的阿里格市集（所有市集周一皆休市），这也是巴黎惟一结合了露天街市、室内市场和跳蚤市场的传统市集。

阿里格市集最早见诸史料，是在十七世纪，当时有八个肉贩在广场东边修道院前的一幢小屋中摆摊营生。市集后来经法王路易十六特许，在一七七九年迁至现址，兴建室内市场。于是，它就以促成市集迁移的修女院院长为名，取名为“博沃室内市场”（Marché Couvert Beauvau）。此后一百五十年间，阿里格市集发展蓬勃，室内、室外市集一度多达一千家摊商，最盛时期可与如今已走入历史的磊阿勒中央市场（Les Halles）分庭抗礼。

如今的阿里格市集虽已不复黄金时代的盛况，但依然颇具规模，以阿里格广场（Place d'Aligre）为中心，向阿里格路（rue d'Aligre）两头延伸。圆形的广场上摆着旧衣、旧物摊，五欧元买得到一件秋季外套，五毛钱可买一只玻璃红酒杯。广场一侧为博沃室内市场，两者之间便是阿里格路，街道上摆的大部分是蔬果摊，摊子后面除了一般商家外，也有许多肉店、鱼店、面包店、咖啡馆、小吃店和一家货色很好的奶酪店。

1 看这鹿头便知这家有野味可买　2 货色好的摊位，往往得排队　3 秋冬是生蚝旺季　4 各式肉盅、肉酱和鲜肉

1露天市集的二手货摊　2二手货摊位货色有好有坏

巴黎的市集往往带有“区域性”，反映着它们坐落地区的民情，阿里格也不例外。十二区并非富人区，区内多半是普通住宅，居住着较多外来移民，因此这个市集从商贩到顾客，人种多元，白人、阿拉伯人、黄皮肤的亚洲人、棕皮肤的加勒比海人和非洲裔黑人，在阿里格街上摩肩接踵。因此这里专卖异国菜肴食材的摊位比一般市场多，露天区的价位更是低于一般，不时可听见小贩吆喝比较谁家货色便宜的叫卖声，令我想起同样庶民风味十足的鹿特丹市集。

博沃市场的风情却大异其趣，少了叫卖比价声，多了中产阶级的秩序感，其中却仍洋溢着一股跃然的活力和生气。这个木梁结构的市场正中央有个喷水池，四周环绕着肉铺、鱼店、火腿香肠铺、奶酪店、蔬果店等，还有一个铺位专卖意大利食材。

有几家店铺生意特别好，顾客们井然有序地在铺位前排队购物。大伙儿先浏览铺位里的各种货色，挑选自己中意的东西，接着到店家的收银台前再排一次队，付款、取货。在这过程中，人人都不慌不忙，店家也不会催你尽速打定主意，赶快说明自己到底要买什么。

我走了一圈便明白顾客为何不厌其烦，心甘情愿为了一袋菜呀肉的排上两次队了。博沃市场摊商的货色就是比外头好（当然也就不廉价），尤其是那些顾客大排长龙的店家，

一望即知货色品质极优。其中有一家的干香肠看来特别出色，我想多买一点带回荷兰，立即加入长龙阵。

我一面打量着摊架上方悬挂的香肠，一面以英语对约柏说："有奥弗涅（Auvergne，位于西南的农业区）产的干香肠耶，听说那里的香肠特别好吃。可是有好几种，到底要买哪种啊？"排在我前面的少妇转过头来，指着其中一种较细的香肠，用微带法国腔但流利的英语说："这种不错，切薄片配西南法产区的红酒很棒。"

"啊，谢谢你，请问这种会不会很干？"

"看你喜欢干一点还是湿一点，跟店家讲一声就行。"

果然，轮到我时，当我手指香肠时，摊后那位戴着皮草帽、雀斑脸上笑靥真诚的少女，第一问题就是："要干一点的还是湿润一点的？"

"不要太干，麻烦您。"

"No problem."她用英语说，随即拾起一段香肠，这里捏捏，那里捏捏，决定好了，选定一个部位，举刀作势要割，抬头看我："这个长度够吗？"

"可以，谢谢！"

她一刀利落切下，Voila！（回荷兰的第二天，我将一小段香肠切成薄片，就按照热心

的少妇所言，佐法国西南的红酒喝。哎呀，相信我，当下真想奔回博沃市场，再多买一大段这果真不干不湿、恰到好处的奥维涅香肠。）

那天我很贪心，这家买一点，那家买一点，凸显自己显然中了物欲之毒，买太多了。不但当天晚上吃不完（胡桃猪肉酱配生菜沙拉、烤鹌鹑佐绿抱子甘蓝、St.Nectar与St. Macillin两种奶酪），第二天从早餐（又是胡桃猪肉酱涂面包）、午餐（贝庸风干火腿沙拉）到晚餐（酥皮鸭肝酱、葡萄、面包和前晚吃剩的两种奶酪），除了酒、水和面包以外，其他材料统统购自阿里格市集。

话又说回来，中毒又怎样，两个馋鬼吃得津津有味，只觉得人生这般美好，夫复何求？

1 在市集别只顾着做买卖，边做边聊才愉快　2 逛阿里格市集可顺道至红男爵喝杯小酒
3 阿里格市内市集一景

好逛info

阿里格市集

地点：Place & rue d' Aligre
时间：周二至周日，
周日营业至14:00，
其他时间营业至13:00
公共交通：地铁Ledru-Rollin站

良忆推荐好店

庶民风小酒馆Baron Rouge

地址：1 rue Théophile Roussel
Tel：01-43431432
周一公休，平日14:00到17:00休息，周日营业至14:00左右
店里有大酒桶卖平价散装酒，若未自备容器，可请店家提供。本地人多半站在柜台旁，喝杯酒，和掌柜聊天，喝完便走人。想坐下来歇歇脚的游客，可以在店内几张小桌子旁落座，来一杯红酒或白酒，再叫一盘Chachuterie（香肠、肉酱和面包拼盘）。酒和菜虽非顶级，但价格不贵，质量也还可以，而酒馆的气氛更是好极了。季节对的时候，还卖现开的生蚝。

3

走出巴黎，普罗旺斯未完待续

在造访巴黎不知多少次后，我终于走出巴黎，来到普罗旺斯。

幸运的是，我头一回亲炙普罗旺斯的艳阳、和风与清新的空气，不必行色匆匆，而可以优哉游哉地体会南法风情。因为我和约柏在一个旅游书上找不到的小村庄里，租了一间小小的石造楼房，居游。

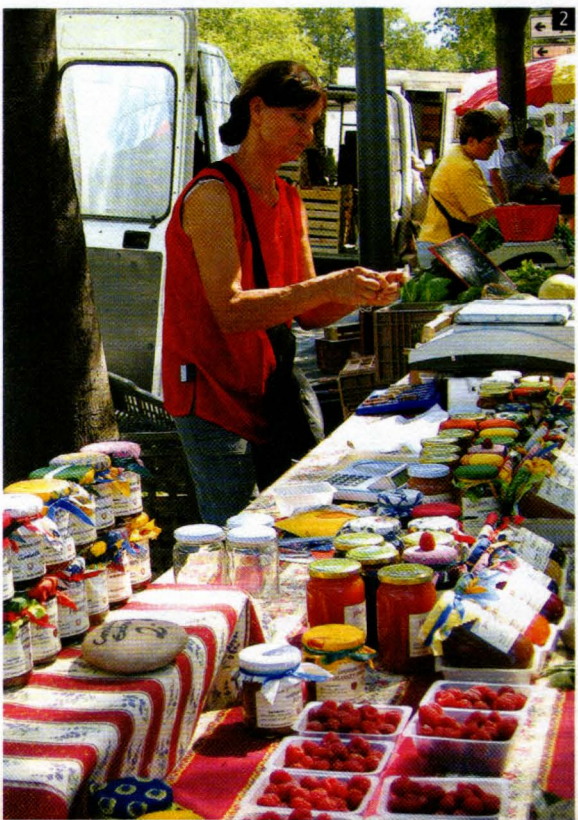
每天一大早，我推开小屋厚重的木头门，走上门前那条虽名之为“路”然狭窄如小巷的鹅卵石街道，到三分钟路程外的面包店，买一条刚出炉的棍子面包和两个可颂，回“家”后烧上一壶咖啡，夫妻俩在屋后的小院落中饱餐一顿，便拿出地图与一张市集日清单，开始讨论今天要到哪儿去走走看看。

我们总是设法将逛市集与观光的行程结合在一起。“观光”让久居都市的我们，又见到乡间的好山好水好风景；“逛市集”则不但令我们这两个馋人得以大饱口福，更有机会实地贴近甚至融入普罗旺斯的日常生活，让我们能够暂时忘记自己不过是过客，以为自己或许也是个归人。

倘若你有幸前往普罗旺斯，即便只能短暂停留三四天，也请你从马不停蹄的行程中拨出一个上午，到随便哪一个城镇，任何一个露天市集逛逛，就算只有两个小时也好。说不定，在那短短两小时借来的时光中，你也会跟我们一样，误以为自己也是半个普罗旺斯人了。

或许，当你回到了自己的城市或村镇，会跟我一样，怎么也想不起自己在阿尔（Arles）老城区的观光景点具体看见了什么，却忘不了在老城边缘梧桐树下的露天市集，看到了一个大蒜摊子，摊上就只挂着、摆着一把把扎起来的蒜头。阳光透过树叶的缝隙，洒在灰白的大蒜上，光影疏落。你从来不知道这“发臭的玫瑰”（Stinking Rose）竟可以比真正的玫瑰花还美。

1 普罗旺斯的熏衣草 2 这一摊卖各种手工制的果酱 3 蜂蜜摊 4 普罗旺斯人爱蒜味 5 色彩化单调为缤纷



MIELS

NOUVEAU
6€ LA TRESSE
10€ LES DEUX
7€ LA PROVENÇA
5€ LE BOUQUET

Lou Simbeu
BAR TABAC "LOU SIMBEU"

你或也会记得市集上那一摊摊好像刚从田里采收的蔬菜、水果、香草，还有各式各样你见都没见过的奶酪和干香肠、一盆盆不同口味的渍橄榄与鲣鱼，以及带着淡淡熏衣草香的蜂蜜。凡此种种，都提醒了你，自己正置身明丽的普罗旺斯，这里离巴黎很远，距地中海很近。

也或许，闭上眼睛，你又看到自己坐在市集旁边一个名叫“夏园”（Jardin d'Eté）的小公园里，在你左侧的长椅上，有一位少妇逗弄着娃娃车里咯咯笑个不停的宝宝，不时抬起头朝公园入口张望，似乎在等人。没多久，有个年轻男人来了，他提着空藤篮，手里的一串钥匙哐当哐当响，可能是好不容易停好了车，来和妻子会合吧。

这一对璧人并肩离开后，你望着咫尺处那不断流动的人潮，听着普罗旺斯夏日的蝉鸣，吃着市集上买来的煮蜗牛或一种名为Rellines的小蛤蜊，配上夏日盛产的西红柿、蜜瓜和扎实有味的乡村面包。那西红柿之成熟多汁，蜜瓜之香甜饱满，你以前从未尝过，但盼以后尚有机会再尝。

即使你跟我们不同，并不是个贪嘴好吃的人，普罗旺斯的市集也不会令你失望。街市上连绵不绝的新鲜农产品摊位中，间隔总有卖花的，卖干燥熏衣草和香料的，还有摊位专卖普罗旺斯风格的手工艺品、陶器、织品、传统服饰和手工精油皂。它们让来到市集的人，不但有得吃，有得看，有得穿，也有得闻。大伙儿的味觉、视觉、触觉和嗅觉，都各有所适。

那个周六，我就在阿尔市集的摊位上，看到五颜六色的纱罩竹编盘，一问之下，原来是防苍蝇的食品容器。第二天，我在若纳堡（Château renard）的周日市集，又见到一个摊位摆着一只又一只麻布滚边的竹提篮，篮侧用颜料上色绘图，画的无非是寻常的花草蔬果，不是多么了不起的艺术，却将平淡画成了缤纷。普罗旺斯人就是这么热爱色彩，把柠檬黄、辣椒红、熏衣草紫、橄榄绿，都涂在了桌巾、衣服、食器和日常用品上，让生活中处处充满着大地自然的颜色。

又甚或，你虽将整个市集走上两三圈，却因为不想此后一路扛着重重行李而什么也没买，就只是忙着将眼前种种收进你的相机镜头中。数年之后，你看着那些照片，想起自己在眼花缭乱、腿也走乏的时候，曾坐进市集旁的露天咖啡座，学邻桌边看日报体育版边啜饮“普罗旺斯牛奶”的大叔，也点了一杯同样的东西。

1色彩鲜丽的防蝇罩　2夏季的普罗旺斯露天市集，人潮熙来攘往
3阿尔市集一侧的有机农产品摊位　4各种香草

1

2

3

4

MAIN
Domenech a-t-il perdu la main ?

淡黄色的茴香酒送来时，还附了一小瓶水和一小盅冰块，你把水和冰加进酒杯里，那透明的酒液霎时变混浊，白白的真有点像牛奶。日头炎炎，在梧桐树下徐来的清风中，这酒喝来清凉顺口。你正打算一口气灌下，身旁只点了一杯黑咖啡的同伴提醒说："小心，别喝太猛，这酒很烈。"你这才想起，茴香酒酒精浓度比威士忌还高。哎，都是这市集风情太迷人，弄得你酒未入口便已醺然。

如果你来到普罗旺斯，别担心自己找不到值得一逛的市集，这里每天都有市集，各村各镇轮流开市。一周七天，流动摊贩游走在不同的村镇，好比周一在A村，周二至较远的B镇，周三又回到了A村隔邻的C庄。小村庄一周开市一天，市集多半摆在村中央的广场或主要的大街上。比方说，因英国作家彼得•梅尔住过而声名大噪的奔牛村（Bonnieux），市集日为周五，梵高临终之地圣黑米（Saint-Rémy-de-France）则为周三。中型城市如阿尔一周有两个市集日，都在老城南缘那一带，周六在竞技场大道（Boulevard d. Lices），周三在康柏大道（Boulevard E. Combes）。大城如马赛和艾克斯（Aix-en-Provence）更不得了，露天市集天天都开市。

不论你身在普罗旺斯哪个角落，请到离你最近的官方旅游询问处，那里多半备有一张市集日清单送给游客参考，上头会详列出附近一带有哪些市集。一般市集都是一大早八点左右开市，下午一点前打烊。如果你租了车，需要在市集附近找停车位，最好早点到，因为爱逛市集的不只本地人，还有无数的游客，尤其在夏天旅游旺季，来晚了，靠近市集的合法停车位可是一位难求。

我粗略算了一下，如果你打算来一趟普罗旺斯露天市集周游之旅，天天到不同的村镇逛市集，那么恐怕得抽出两个月的时间。我呢，虽然野心没这么大，到目前为止只逛过七八个市集，不过我得承认，在普罗旺斯，逛市集这件事是会上瘾的。所以，我的普罗旺斯市集之旅，未完，待续中。

1 有机干粮 2 各种香肠任你选 3 普罗旺斯乡村风的餐具
4 法国人喜欢吃这种小萝卜 5 普罗旺斯特产的小蛤蜊tellines 6 夏末的无花果

BONGRAN
Riz rond complet de Camargue
BONGRAN
Riz long complet de Camargue
BONGRAN
Riz rond complet de Camargue
BONGRAN
Riz long complet de Camargue
1

Taureau
Bison
2

3

4

5

6

Le Miel
Mille couleurs, Mille saveurs
AR TABAC "LOU SIMBEU"

CookBook
逛完市集
做好菜

法国各地都有风味独特的乡土佳肴，偏偏巴黎却没有所谓的巴黎菜。然而这无损它美食之都的美名，包括我在内，这世上不知有多少人，头一回体会到法国烹饪之美，便是在巴黎。

多少年来，每年都有数不清的异乡人，从法国乃至世界各地来到巴黎闯天下，其中当然有人黯然回乡，可也有人从此落脚巴黎。他们身在异乡为异客，难免缅怀自己出生的地方，思念家乡的风土人情和家乡味。这些“新巴黎人”没有办法一天到晚回老家，却可以在异乡炮制家乡菜，一家家标榜乡土风味的餐厅就这样在巴黎街头开张了。从南到北，自东而西，几乎全法国各省的地方菜，乃至前殖民地如北非和越南的美食，都在巴黎找到了立足之地。

我仍然不清楚这世上到底有没有“巴黎菜”，但我敢说，巴黎餐饮的特色就是，美食荟萃，百味纷呈，教人不由得赞叹。对爱吃法国菜的老饕来说，巴黎简直是天堂。到巴黎，就请放开怀痛快地吃吧。

饼从东北来

我尚未去过法国东北部的阿尔萨斯以前，多年前头一回到巴黎，就吃过“阿尔萨斯培根洋葱糕饼”（Quiche Alsacienne）。这种“咸蛋挞”加上生菜沙拉，是巴黎café常见的午间简餐。不过，当时我并不知道自己吃到的是阿尔萨斯风味的餐点，还以为入口的是阿尔萨斯邻省洛林的点心，因为那一块长得很像“派”的东西，在菜单上就叫作Quiche Lorrain，直译即是“洛林糕饼”。

或许不能怪我光顾的那家小咖啡馆混淆视听，这说不定只是无心之过，因为误将两者混为一谈的，大有人在。谁教这两种派那么相似，只有加不加洋葱这惟一的差别呢。

一般认为，Quiche起源自洛林省，字源为德文的Kuchen，意即糕饼。早在十六世纪，当时洛林的首府南锡便有类似的咸点。我手边的英文《牛津食物大典》（The Oxford Companion to Food）则说，今日普及欧美的Quiche Lorrain大约是在十九世纪开始风行的，不过当时为素食，内馅材料只有蛋和鲜奶油，加培根是后来的做法。

二十世纪晚期，市面上出现各式各样的Quiche，有鲑鱼馅的、蘑菇馅的和羊奶酪馅的，林林总总，全凭师傅发挥创意，我甚至看过走“融合”（fusion）路线、东西合璧的口味。不过，最普遍也最“经典”的，还是荤食版的洛林Quiche。现今的做法更“华丽”，多半添加了奶酪，烤出的糕饼表面金黄微焦，外皮酥，内馅软，尝得到一粒粒培根丁，

味道香浓。也常见有师傅不知是不明就里，还是明知故犯，馅料中除奶酪外多加了洋葱，把洛林糕饼烤成阿尔萨斯糕饼。

我呢，爱吃有洋葱的Quiche，下面列的就是加了洋葱的做法。为正本清源，还其本名。

阿尔萨斯培根洋葱糕饼（Quiche Alsacienne）

材料：

1张现成冷冻派皮、抹烤盘用的牛油、300毫升鲜奶油、2个蛋黄、2颗鸡蛋、肉豆蔻粉、盐和胡椒、1/2颗大的洋葱切丝、20克烟熏培根丁、1杯格鲁耶（gruyère）奶酪丝。

做法：

1 **预热烤箱，温度设定为摄氏190度。准备好一个直径9英寸的圆形烤盘，在烤盘内部抹一层牛油，将派皮解冻后，擀成25或26公分的圆形，铺在烤盘上，用叉子轻戳派皮底部。**

2 在大碗中混合蛋黄、全蛋、鲜奶油、少许盐、胡椒和肉豆蔻粉，搅打均匀后拌入洋葱丝。

3 把培根丁和一半分量的奶酪平均撒在派皮上，倒入蛋奶糊，再撒上另一半的奶酪丝，进预热好的烤箱中烤30至40分钟。如果怕烤焦，可在最后10分钟左右在派上覆盖铝箔纸。将烤到金黄膨胀的派移出烤箱稍放凉，像切苹果派一样分切成6-8块，分置盘上，配上什锦生菜沙拉，趁温热吃。

小提醒：

烘焙材料行与某些超市如今都供应现成的冷冻派皮（Pie Crust），甚至有连同9英寸铝箔派盘的派皮，解冻后用叉子戳洞即可使用，连擀都不用擀，方便极了。不过，请注意，别买成铺在起酥面包顶层的那种起酥片（Puff Pastry）。另外，如果买不到格鲁耶奶酪，可改用切达奶酪，虽然这样并不地道，但也美味。

西南有佳肴

我以前完全不敢吃羊肉，不管山羊或绵羊、成羊或羔羊，只要是从羊身上来的食物统统拒吃，侯克堡（Roquefort）蓝纹奶酪是仅有的例外。

第一次吃到这种由绵羊乳制成的奶酪，也是多年前在巴黎的一家café，简简单单的生菜沙拉，铺了鸭肉、核桃和切成小块的奶酪。我尝了一口奶酪，味道咸且辛香，口感滑润，入口即化，且在口中留下强劲的辛香味，和带着重味的鸭胸肉与浓厚坚果味的核桃，好搭。

后来才知道，原来自己吃到的是法国西南部的菜色。沙拉里的每样食材，除了生菜外，都是西南乡土菜的特色材料。主要的产地虽都在西南，可巴黎毕竟是首善之都，这些材料在巴黎的市集上统统买得到。

我每回去巴黎小住，中午在馆子里饱食一顿，到了晚上七八点才微微感到饿，这时往往就会做这道西南风味的沙拉，佐以带果香的阿尔萨斯Pinot Gris白酒和傍晚才出炉的香脆棍子面包，只吃巧不吃饱。餐后，推开客居公寓的大门，踏上刚捻亮路灯的青石街道，没有一定的方向，没有目的地，就只是在巴黎漫步。

鸭胸肉蓝纹奶酪沙拉
（Salade de canard fumé au Roquefort）

材料：

250克烟熏鸭胸肉、80克侯克堡蓝纹奶酪、200克沙拉用生菜、1小把去壳核桃仁（约半饭碗）、1颗苹果、绿葡萄（可省）、1至1.5大匙红酒醋、1小匙第戎芥末酱、4大匙核桃油、盐和现磨黑胡椒。

做法：

1 混合醋、芥末酱、核桃油和少许盐、胡椒，取1/2油醋拌生菜，分置4只盘上。

2 苹果去核切薄片，绕着盘中的生菜，分至盘上。鸭胸肉和奶酪也分成四份，平均分至盘中的生菜上。

3 稍微捏碎一半的核桃仁，随意撒在沙拉上，另一半核桃仁保持完整，分置盘上。喜欢的话，可将青葡萄切对半，加在沙拉上。

4 将剩余油醋淋在鸭胸肉和沙拉上，现磨一点黑胡椒在盘上。上桌，配棍子面包食用。

安顿身心的山珍

我的朋友芳个头娇小，长相也秀气，却是个无肉不欢的“肉食主义者”。她特别喜欢吃牛排，不是菲力米侬、丁骨或纽约客牛排这类较高价的牛排，而是法文称之为Bavette的“腹肋牛排”，简单讲就是修切掉肥油的牛腩肉，价钱并不很贵。

芳二十年前在巴黎留学时，为了省钱，一星期会炖上一锅卤肉或卤鸡翅，配白饭或面条吃。好不容易有点闲钱，就到越南馆子吃碗热腾腾的牛肉河粉。荷包更丰了，就到大学附近的小餐厅打牙祭，吃steak frites——一块炙烤牛排加上香酥炸薯条，附送生菜沙拉，满满一大盘，十分令人饱足。牛排薯条虽是菜单上较便宜的菜色，对她这个穷学生来说，却无疑是神仙美馔。

芳去的当然是学生消费得起的平价小馆子，烤给客人吃的自然不会是菲力米侬之类的高价牛排，而是物美价廉的腹肋牛排，肉质不是那么嫩，肉味却足，正投合我这位食肉族朋友的胃口。芳说，Bavatte是她在巴黎找到的“珍宝”之一。

我可以理解她对这种牛排的热情。芳虽然从小个性坚强，很有毅力，然而当年她一个单身台湾女孩，为了前途，孤零零在陌生的国度和学位搏斗，想来有不少辛酸却无人可倾诉的时刻。这时，一块扎实有味的牛排不但可以满足饥饿的胃，应该也能够安抚彷徨的心吧。

芳拿到学位后留在法国，如今事业有成，还有心灵相通的异国爱侣。别说薛力米侬，不管是鱼子酱、白松露，还是肥鹅肝，世上大概没有多少她吃不起的美食，可是芳依旧独钟Bavette。我有一回去巴黎，她亲自下厨款待我们几个朋友，做的就是牛排。只不过到底是身份不同了，这会儿，她可是专程上市场的高档肉铺采买产自中部利穆赞省（Limousin）高原地区的牛肉，用自己熬的牛骨高汤做酱汁，其精美与讲究自是不可同日而语。

牛排佐葱香红酒酱汁（Bavette au vin rouge et échalote）

材料：

4块牛排（每块180-200克）、4颗红葱头切末、半条牛油（约60克）、半杯红葡萄酒、半杯温热牛骨高汤（Demi-glace或现成高汤块兑热水）、1枝百里香或迷迭香（可省）、盐和现磨黑胡椒、洋香菜末。

做法：

1 烧热厚底煮锅，融化一小块约1公分厚的牛油，用中小火炒红葱头末，炒到透明且飘香就好，不要炒焦了。淋入红酒，转中火煮，让汤汁收干到原本的一半，熄火，备用。

2 另取一平底煎锅，融化一小块牛油（其他牛油放回冰箱保冷），牛排两面撒少许盐和胡椒，入锅两面煎到比你喜欢的熟度再生一点点的程度（因为余热会继续将牛排焖得更熟），取出，用铝箔纸包起来保温，也可放进温度约50度的烤箱中保温。

3 把准备好的葱酒汁倒入煎过牛排的锅里，用铲子刮刮锅底，让肉渣溶入酒汁，加进高汤和百里香或迷迭香（可任选一种，也可两者都加或都不加，看你高兴），转大火力，让汤汁收干成一半分量，加盐和胡椒调味，并把剩余未用的冰牛油加进锅里搅拌，让酱汁变得更浓稠。

4 取出牛排，分置4只温热的盘子上。铝箔纸里的肉汁不要浪费，倒入酱汁中搅匀。

5 把葱香红酒酱汁舀在牛排上，撒点洋香菜末装饰，牛排一侧摆点蔬菜或生菜色拉，附上烤马铃薯块、薯泥或炸薯条，上桌。

改变人生的滋味

已故美国电视名厨茱莉雅•柴尔德（Julia Child）在她的回忆录《我在法国的岁月》（My Life in France）中，追忆她一九四八年十一月三日首度踏上法国土地的那天，在诺曼底吃的第一餐。她和丈夫享用的第一道菜是“半打装在单边壳里的生蚝”，肉质鲜嫩；第二道是香煎舌鳎，据柴尔德形容，那大而扁平的舌鳎，“在噼啪作响的牛油酱汁中煎成恰到好处的焦黄，上面撒了洋香菜末”。多年之后，这位影响美国近代烹饪至深的名厨叹道：“我们俩在法国的第一顿午餐，完美绝顶。”

那一顿午餐过后，当年已三十六岁的茱莉雅一头栽入法国烹饪的天地，人生从此改观。而这一切，或许可归功于煎得恰到好处的舌鳎带给她的感动。而这一道简单用牛油煎香的大西洋鱼肴，日后也成了游客心目中的法国代表菜色之一。

直到今天，仍有许多旅人来到法国的头一顿法国餐，吃的就是柴尔德念念不忘的Sole Meuniere。不同的是，柴尔德夫妇当年是搭船横渡大西洋到法国，在沿海地区靠岸，在诺曼底的里昂吃到他们的第一餐。而今日跨洲旅行的游客则多半循空路而来，在巴黎下飞机，在巴黎吃到他们在法国的第一顿。其中爱吃鱼的，第一天可能就会想尝尝真正的法式香煎舌鳎。这倒也不难，不知有多少巴黎餐馆，尤其是观光景点附近的餐厅，菜单上都少不了这道名菜。然而滋味如何，那就得看业者良心了。

有幸者如柴尔德，仍可吃到完美臻至化境的香煎舌鳎，却也有倒霉的游客被当成凯子乡巴佬，吃到了廉价的冷冻鱼，淹没在苍白的牛油汁里，哀哀无告。

既然人的运气是没个准的，奉劝好吃的旅人，如果在巴黎的住处有厨房，索性上市集的鱼摊买上几条新鲜的鱼，自己动手煎鱼吧。产于北海的舌鳎固然好，其他种类的比目鱼也还不差。说实在的，只要是腥味不太重的白肉鱼，都适合用这种方法烹调。美味的关键无他：鱼新鲜就行。

香煎比目鱼的做法不一，下面记述的是我较习惯的做法，仿照自法国名厨艾斯科菲尔（Auguste Escoffier）的食谱。

香煎比目鱼（Sole à la meunière）

材料：

4条舌鳎或他种比目鱼、盐、牛奶、面粉、牛油、1颗柠檬、洋香菜。

做法：

1 取2个深盘，一个倒入牛奶，另一个倒入面粉，备用。

2 用纸巾把自市场购回已清理过的鱼身擦拭干净，撒少许盐，放入牛奶盘中浸一下，提起来，再放入面粉盘中，两面铺上薄薄一层面粉。

3 取平底煎锅，融化牛油后，用中火将鱼两面煎熟，先将一面煎至金黄后才翻面再煎。不要太常翻动鱼，免得鱼身支离破碎。

4 煎好的鱼分置4只温热的浅盘，各挤上一点柠檬汁，撒少许洋香菜末。开大火，将煎锅中剩余牛油热一下，当油开始冒泡时浇在鱼身上，端上桌。

最普罗旺斯的果实

假设有家旅游杂志做问卷调查，询问读者对普罗旺斯最鲜明的印象是什么，我猜十个人当中就算没有十位，应该也会有八九位，不假思索便答说是薰衣草。在这八九人当中，倘若有平日还算爱看书的，恐怕也会想到写《山居岁月》的英国作家彼得•梅尔；爱品酒的或会提一提粉红酒和茴香酒；而那最好吃的人则大概不会不提一提Tapenade，也就是普罗旺斯橄榄酱。

在普罗旺斯，处处有橄榄酱的踪迹。每周一两次的市集上，绝对少不了有家橄榄摊，专卖各种做法、口味的腌渍橄榄和橄榄酱。到餐厅吃饭，店家常会奉送一小盅橄榄酱，给客人下酒或开胃。用橄榄酱代替牛油来抹面包，好吃得让人不知不觉就吞下半条棍子面包。

橄榄酱的做法家家户户不尽相同，有的加鳀鱼，有的加鲔鱼，有强调一定要添加蒜头的，也有主张原始做法并未加大蒜的。不过纵观各家做法，有两样主材料绝不会变，一就是绿橄榄或黑橄榄，二就是橄榄油。

普罗旺斯人爱吃橄榄和橄榄油，自有其道理。这里不但是法国惟二的橄榄油产地之一，名气也更胜后起的邻近另一产区朗格多（Languedoc）。虽说从产量来看，普罗旺斯并非欧洲主要橄榄油产地，年产量才两千多吨，比起西班牙的九十几万吨、意大利的四十几万吨，根本就是小巫见大巫。然而论起质量，生产规模较小的普罗旺斯油却绝不

逊色，甚至还在一些量产油之上。由于质优量少，普罗旺斯橄榄油在油外市场俨然有物以稀为贵的架势，价格高于一般，故而有人称之为“普罗旺斯的液体黄金”。

普罗旺斯的橄榄农通常等到橄榄果实成熟了才以手工采摘榨油，这使得橄榄油入口不会微微发苦，酸度也较低，滋味偏清雅细腻，特别适合拿来拌沙拉或烹调地中海的鲜鱼虾贝，当然，还可以调制橄榄酱。话说回来，若想充分品味普罗旺斯橄榄与橄榄油的美好滋味，有什么比橄榄酱更好的选择呢？

橄榄酱（Tapenade）

材料：

250克去籽黑橄榄或绿橄榄、2大匙酸豆（也称续随子花蕾）、4小条油渍鳀鱼柳、1小匙第戎式芥末酱（Dijon mustard）、1大匙柠檬汁、1瓣蒜头、黑胡椒、洋香菜末或洋九层塔（罗勒）少许、初榨特级橄榄油。

做法：

1 鳀鱼柳泡水10分钟后去咸，沥干。如不怕咸可省略此步骤。

2 混合橄榄、酸豆、处理过的鳀鱼和除了橄榄油外的其他材料，置于臼中用杵捣碎，也可用可打碎冰的果汁机或食理调理机磨碎，一边捣或磨，一边不时添加橄榄油，直到所有材料混合均匀，变成厚厚的糊状即可。

Markets of Northern Italy | 北意大利 |

旧爱与新欢

提到意大利菜，首先浮现你脑海的，是不是意大利面（Pasta）或比萨（Pizza）呢？连锁比萨店遍布台湾，而意大利面这几年更普及到连夜市都有——虽然我的意大利朋友看了，坚决否认那是意大利面，“哪有意大利面的酱汁那么多又那么湿的，又不是吃汤面。”他当场向我抗议。我耸耸肩，回答说：“口味不同，只好入乡随俗了。”

然而，无论这位老兄如何慷慨激昂，他也得承认，不光在台湾，双P的形象太深入人心，早已是最出名的“意大利美食”了。然而，如果这样就认定它们足可代表意大利菜，我这位看到山寨版意大利面已大摇其头的朋友，恐怕更要翻脸。因为意大利菜五花八门，要是以为意大利只有双P，那就太小看意大利美食了。

一如中国菜，意大利也依地区分为不同的菜系，每一行政区乃至每一省都有其代表性乡土佳肴，菜色风格反映出各地的自然、人文风土和历史传统。其中固然有些菜色风行全意各地，比方意式生牛肉（Carpaccio，起源自威尼斯）、米兰式炖小牛膝（Ossobuco alla milanese，顾名思义是米兰菜）和西红柿奶酪沙拉（Insalata Caprese，卡布里菜）等，然而还有更多的乡土菜一旦出了某一地区、某一省甚至某一城镇，就很难吃得到。

就举全意大利人都吃的比萨和意大利面为例吧。意大利吃饼的历史虽已久矣，可目前我们所吃到的抹了西红柿酱汁和奶酪烘烤的比萨，起源自拿波里，是南意大利菜。种类繁多的意大利面也是南北不同，以

罗马为界。南意大利人较嗜直圆的Spaghetti和尖管形的Penne等用硬粒麦做的干式面条。这主要是因为南意大利气候适合种植此种谷类，加上日照充足，也利于晾干面条，干面在南意大利遂比较普遍；而北意大利气候虽较冷，却一直都比较富裕，因此北意大利人更喜爱蛋面或包馅意大利方饺等湿式手工面。

饮食的区域性自然会反映在各地市集上。北意大利产米、吃米饭，市集的干粮摊位上米的种类就比较丰富；中部托斯卡纳人有“食豆者”之称，市集陈售的豆类样数果然较多；到了南方日照充足的拿波里，五颜六色的蔬果便成了市集上最耀眼的主角。

把范围再缩小一点，单就一个威内托地区（Veneto），每个城镇市集的“重点”农产品便不尽相同。我在北意大利最喜欢的两个市集：旧爱威尼斯和新欢帕多瓦，相距不过三十多公里，就各有特色。威尼斯不愧是水都，里亚托市集水产鱼货之丰富，叫我这爱吃海鲜的台湾人看得目眩神迷，这也想买，那也想要，整个人都变得“物欲”了起来。到内陆的帕多瓦，鱼摊从市集的首席宝座退下，取而代之是鳞次栉比的肉摊，贩卖着从周遭农村运来的各色生肉与香肠、火腿，这时我又突然成为了无肉不欢的“肉食主义者”。

但愿我能走遍意大利各地区，一一探访各地的市集。然而在那一天到来以前，且让我从我的旧爱与新欢写起吧。

Topazio
Topazio
zucchero

Mercato di Rialto
威尼斯里亚托市集：天光、水色、吆喝声

以前就写过，威尼斯的里亚托市场是我的美食“麦加”。

有哪个市集像里亚托市场这样得天独厚，紧临着古老而美丽的里亚托桥，坐落在波光潋滟的大运河畔？波光倒影中，鱼贩吆喝的声浪此起彼落，那连说带唱的语调总让我怀疑，他们叫卖的成分少，自娱娱人的成分倒比较多。

而身为威尼斯这“海上女王”子民的婆婆妈妈们呢，大冷天的，虽只是上菜场，打扮也不马虎，皮草大衣、皮草帽都穿戴上身，脸上还不忘挂一副墨镜，冬阳可烈着呢。

好奇的游客也来凑热闹，有的东看看、西瞧瞧，什么都觉得新奇。可是下榻的旅馆房间没有厨具，菜蔬鱼肉看来再新鲜也没法买，顶多买几颗苹果、蜜柑，即买即食。不然就买上一袋干牛肝菇或日晒西红柿什么的，过两天回到自己的家再烧之煮之。

有的游客大概跟我一样，也在此地租屋居游，有幸拥有自己的厨房，如此买起菜来可

1 2

1 这家果菜杂货店总是生意兴隆 2 里亚托果菜市场主要是露天棚架

就痛快了。我就在这一摊买了圆茄、节瓜、甜椒、柠檬，那一摊买了球茎茴香、一袋削好切块的南瓜，外加一把洋香菜和两大枝迷迭香。还没走到鱼市，手里的花布袋便塞得鼓起来了。

怎么可能只买一点点呢？在天光水色的映照下，露天蔬果市集上的罗勒绿得更苍翠、西红柿红得更艳丽、节瓜花金黄得更灿烂。还有那威尼斯人特别爱吃的袖珍朝鲜蓟，外表不像一般朝鲜蓟那么锐利狰狞，青中泛紫的鳞状叶片反而一层层温柔地包裹着柔软的心，娇俏讨喜。每一种菜蔬，每一样水果，好像都感染到水都梦幻一般的魔力，变得更加秀色可餐。

哎呀，差一点忘了威内托地区特产的菊苣。白底红边、叶片纤长如指那一种，来自威尼斯北边的托雷威索，名字就叫托雷威索红菊苣（Radicchio Rosso di Treviso）；嫩黄色还带着星星点点红斑、像大朵盛开的牡丹花的，叫Radicchio Variegato di Castelfranco，产地呢，当然就是离威尼斯四十公里的Castelfranco了。

这两种有IGP（Indicazione Geografica Protetta）地理标识保护认证的菊苣，只要一出了

威尼斯所在的威内托地区，就不容易买到，更别说意大利以外的国家了。旅人来威尼斯，逛到里亚托市集时，不妨买一点来尝尝。如花的那一种，叶嫩多汁，适合拌沙拉；佛手般的另一种，口感较爽脆，不但可做成沙拉，也经得起炙烤，威尼斯的大厨还会加上牛油和糖做成甜点，别致得很。一般菊苣都会有点苦，这两种威内托菊苣的苦味都微乎其微，甚至没有很多台湾人爱吃的莴苣苦。

买完了蔬菜水果，我们这两个杂食动物要去买鱼或肉了。果菜市场旁边有两三家肉店，巷子里还有四五家，鸡猪牛羊肉最常见。其中有一家专卖马肉，每逢秋冬时分，肉店也兼售野味。

至于海鲜鱼货，那可更精彩。威尼斯毕竟是水畔城市，爱吃鱼更胜食肉。果菜市场一侧有两三家店面卖鱼，不过大多数鱼摊集中在造型古色古香、重建于二十世纪初的鱼市里。我特别喜欢在鱼市里溜达，一摊摊地逛，看哪摊货色最美。其实摊摊都是鱼鲜虾美，在这个鱼市你完全嗅不到腥臭的气味，吸吸鼻子，闻到的是清新的海藻味，可见鱼货之鲜。

这里的海鲜种类之丰，在我逛过的市集中，应该是第一名。光是一个虾，就大大小小好几种，其中螯虾是威尼斯人最爱的一种。鱼的种类更是多不胜数，除了舌鳎、鲈鱼、鲷

1节瓜 2小朝鲜蓟 3新鲜的甜菜根，煮熟拌沙拉很好吃 4市集旁老屋一楼的果菜杂货铺

melindà
Fruit

鱼、青花鱼、鲽鱼和沙丁鱼等常见的鱼鲜外，也不乏长相古怪的鲂鱼、魟鱼、鲛鳐鱼等，样貌难看，肉却鲜美。当然也少不了有各种贝类和乌贼、章鱼等水族，威尼斯的蛤蜊面和墨鱼炖饭可是大大的有名。春季时还买得到软壳蟹和他处少见的虾虎鱼，你要是一大早七点多就来到鱼市，鱼贩才刚铺好货，这两种潟湖特产都还活跳跳的，够新鲜吧。

我好不容易相中了一摊，买了半打扇贝，一条灰鲷。前者加牛油、洋香菜微煎，当开胃菜。鲷鱼打算整条连同几种蔬菜和南瓜进烤箱。如此有鱼、有菜还有淀粉主食，不费多少力气，美味却不打折扣。

逛了大半天市集，脚酸了，人也有点累了，和忙着四处猎取镜头的约柏会合，到小酒馆喝杯Ombra（直译为“影子”，即小杯的葡萄酒），吃点东西，这可是我们逛里亚托市集不能割舍的一大乐趣。

如果想好好坐下来喝杯酒，我们会去Alla Ciurma或Do Spade；想多吃点精美的小菜，就去Cantina Do Mori；想跟本地的大叔并肩挤在吧台前，All'Arco可能是最好的选择；而Muro Vino e Cucina与Al Marca虽然游客较多，但是就在果菜市集边上，何不端着酒杯站在门边一侧，继续陶醉在这百看不厌的市集风情中呢。

好逛info

里亚托市集

地点：Rialto

时间：果菜市集周一至周六07:30-13:30，
鱼市周二至周六07:30-12:00

公共交通：水上巴士一号Rialto-Mercato站

1 待我屈指算算多少钱
2 威尼斯嘉年华期间，游客带着面具上菜场
3 形如牡丹花的菊苣
4 水都北边托雷威索的特产红菊苣
5 要看威尼斯庶民生活，请到里亚托市集

良忆推荐小酒馆

庶民风格Osteria all'Arco

地点：San Polo 436, Calle delll'Arco

周日休

高脚凳歇歇腿Osteria alla Ciurma

地点：San Polo 406, Calle Galeazza

周日休

来点小菜吧Muro vino e cucina

地点：San Polo222, Campo Cesare Battisti

周日休

小巧精致Al Marca

地点：San Polo 213，Campo Cesare Battisti

周日休

古色古香Cantina do Mori

地点：S. Polo 429, Calle Galliazza或
Sotoportego dei do Mori

周日休

好吃午、晚餐Osteria do Spade

地点：San Polo 860, Calle do Spade

周日与周一白天休

1

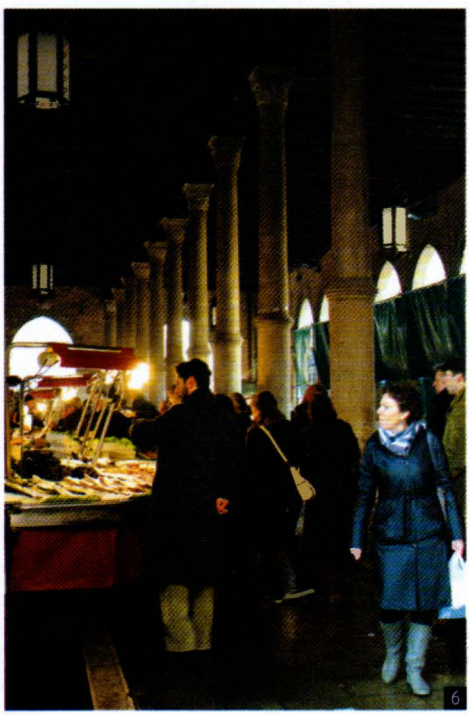
2

3

4

5

1 鱼市对面摆在老屋一楼的鱼摊　2 扇贝　3 鱼市收摊后，水鸟争食小贩刻意丢弃的鱼杂鱼骨
4 鱼市一角，我光顾过这摊好几次　5 后面是海鲈，前面是菱鲆鱼的反面



1 本地贵妇带狗上菜场 2.3 里亚托市集一带的小酒馆 4 我向这位大叔买了形如纤长佛指的红菊苣
5 冬阳下的果菜 6 里亚托鱼市始终是我的美食“麦加”

Mercati a Padova

帕多瓦的市集：气质藏在细节里

倘若威尼斯里亚托市集是我恋恋不舍的旧爱，那么帕多瓦的市集便是令我惊艳的新欢了。

十一二年前，暂时告别职场，到意大利自助旅行、访友一个月。其间曾只身造访威尼斯以西三十多公里的古城帕多瓦，当时主要目的是参观教堂和湿壁画，其他景点多半匆匆一瞥，未及细看，却也对这个城市留下了好印象。

不知道是不是因为帕多瓦拥有古老的大学，是“学者之城”的缘故，还是由于此地富庶已久，人民生活相对安逸的关系，抑或是这两种原因加在一起使然，我觉得在古城优雅的风貌底下，蕴藏着雍容的气度，有种说不上来是什么的气质。

就连在市集中，旅人也看得见、感受得到这城市的文化底蕴，它们藏在买卖双方微笑的面容和从容不迫且有礼的举止中，藏在那按照摊贩各自的审美，依色泽、形体一一排列在摊架上的蔬果中。原来气质都藏在细节里。

1 帕多瓦的市集

帕多瓦市区有两个市集，离市中心较远的那个，只有周六开市。坐落在老城市中心的大市集，则除了周日外，每天上午都营业，我们喜欢的就是这个。

市集的摊位摆在“菜市”（Piazza delle Erbe）和“果市”（Piazza dei Frutti）这两个相邻的老广场上。从地名便可看出，这儿自古以来就是市集所在。如今菜市场上依旧以卖菜为主，摆满了蔬果摊和杂粮摊。粮摊上有各式各样的白米和糙米，提醒了我这个外地人，威内托地区产米，而威内托人爱吃米饭。果市广场上，有一半摊位卖水果、蔬菜，另一半卖日常生活用品和衣物。如果想买肉、买鱼，或是奶酪、香肠、面包、葡萄酒，得到隔开两个广场的Palazzo della Regione（区政厅）去，这些农产品在这幢古色古香的石造拱廊式建筑中都找得到。

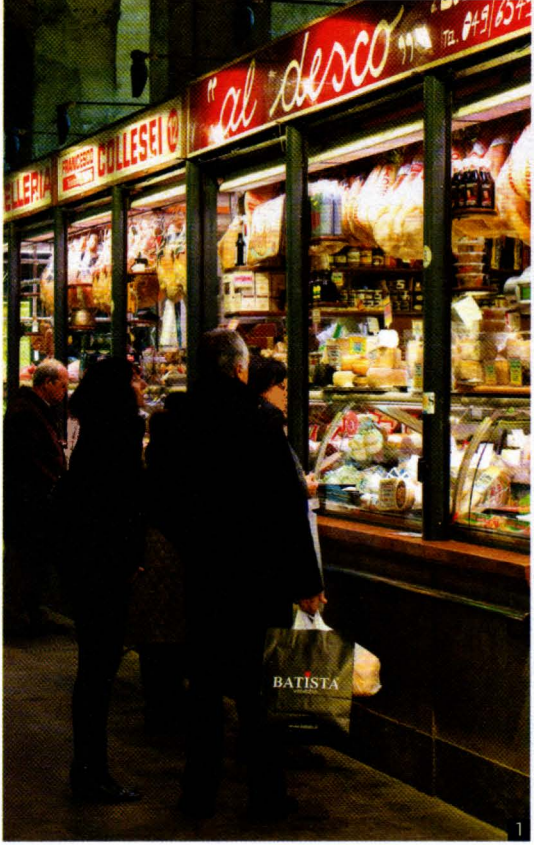
那儿的肉铺尤其精彩，相对于威尼斯的市集以鱼鲜取胜，无肉不欢的食肉族到帕多瓦似乎更有口福。拱廊内有好几家肉店，平台式冷藏柜里生鲜肉品一字排开，打理得干干净净、漂漂亮亮，上方倒吊着整只连头带爪的拔毛鸡，还有大只大只的火腿。我们到市集时，已将近十一点，肉店生意不很忙，但也不致冷清，每家都维持着每隔一会儿便有顾客上门的频率。有的肉贩索性走出铺外，手插在裤袋里，和老主顾聊起天来了。顾客看起来都是本地的常客，像我们这样要么拿着相机，要不拎着客家花布袋，一副无所事事模样的游客，不是没有，只是比起威尼斯，那真是少到不行。

1 各种米粮提醒了我威内托产米　2 露天果菜摊上的南亚裔小贩　3 室内市集部分的肉店

1

2

COLLESE
al desco



1

4

5

2

3

6

我看到那象牙白脂、肉色粉红的猪里脊排，还有油花均匀的牛肉，以及小巧可爱的羊排，都蠢蠢欲动，意欲染指。但是理智仍战胜感情，看的时候多，买的时候少，谁叫租居的公寓离这里前后加起来要一个多小时的路程，这还没算等车候船的时间呢。

不过，香肠总可以买吧。整条整条的买，就算不搁冰箱，只要挂在通风处，以欧洲的气候也可以保存数周。单单Sopressa（一种威内托特产、类似Salami的粗香肠）就有好几种，不知有何差别，我立在肉品摊前拿不定主意。笑容可掬的大娘看看我，指着她头上的一种，说："要不要试试这种？帕多瓦本地产的。"

哦，本地货色，那当然得尝一尝，于是立刻请大娘称上一条，超过半公斤重。顺便再买一百克风干火腿当零嘴吃。

买完肉，有点嘴馋。拱廊内侧有不少家小酒馆，论杯卖酒，也有简单的Panini三明治。外侧靠露天市集部分，也有几家。我们随意挑了面朝"菜市"的小店，这一家橱窗里陈列的酥皮点心看来很好吃的样子。我们各要了杯白酒，系着白围裙、打着领带的服务人员，指了指墙上的酒单，问我们要哪一款。我一下子没了主张，先替自己要了Pinot Grigio，另一杯请他推荐本地特产。因为有点饿了，一人再点了一份酥皮派。

结果不但酒好，咸派香酥，店家还送来两盘小点心，一盘是小块的香蒜面包，另一盘则是烤过的小三明治。原来只要点酒，就附送下酒小菜，这做法并不罕见，让我惊异的是小点心的水平。尤其是那只有四分之一吐司大小的小三明治，夹着火腿、甜椒和半融化的莫扎雷拉奶酪，微咸带甘，就是一个香。这家不知怎的取了法文店名，叫Le Petit Sablon的小店，虽然连座位都没有，却是我们帕多瓦市集之行的另一个惊喜。

酒足饭半饱，转到菜市场溜达。这里的蔬果样式和威尼斯差不多，因时令之故，菊苣类特别多。还有一种青蔬引起我的注意，它长得有点像芥蓝。插牌上写着，这菜叫做Cime de Rapa，从菜名中的Rapa来看，跟油菜（Rape）应有关联。油菜和芥蓝同为芸苔属蔬菜，本就是表亲。

1颇有古风的肉店 2香肠火腿铺 3肉店货色琳琅满目 4没有客人的空当，肉贩彼此闲嗑牙
5老顾客正和肉贩商量今天该买什么 6室内市场的肉铺

大概是我打量得太久了，有位老先生来到我身边，指着这一大摞菜，说：“Cime de Rapa，意大利特产，好吃喔。”

“啊，Si（是的），Cime de Rapa，很好看，怎么吃呢？”我回以土法炼钢自修而来的破意大利文。

“加橄榄油，加盐，加一点辣椒，配猪肉，很好吃。”

“那好，谢谢，我买半公斤好了。”

老先生闻言，又说一次“意大利特产，好吃喔”，随即向我点个头，道声“祝你胃口大开”，便双手背在身后，慢慢踱开。原来是我误会了，老先生不是老板，并无意推销，而只是热心，看这外国女人一脸好奇，又一副馋嘴的德性，这才过来指点一二。

帕多瓦的市集不但有美味的食物，有典雅堂皇的硬件建筑，还有人情味，看来我又找到了一个五星级市集啦。

好逛info

帕多瓦的市集

地点：Piazza delle Erbe, Piazza dei Frutti, Palazzo della Regione

时间：周一至周六上午

交通：自火车站步行15至20分钟

良忆推荐小酒馆

点酒送点心Le Petit Sablon

地点：Piazza delle Erbe 39

葡萄酒选择不少，以威内托本地酒为主，没有座位，但在店外回廊下有两张高桌，供客人立饮立食。

1 老先生建议我买的青菜，味道似油菜，也似芥蓝菜 2 维洛纳红菊苣烤了也好吃
3 帕多瓦市集边上的小店，有好酒与美味小菜 4 威内托地区盛产多种菊苣，这是其中之一
5 罗马菊苣 6 古色古香的石造拱廊

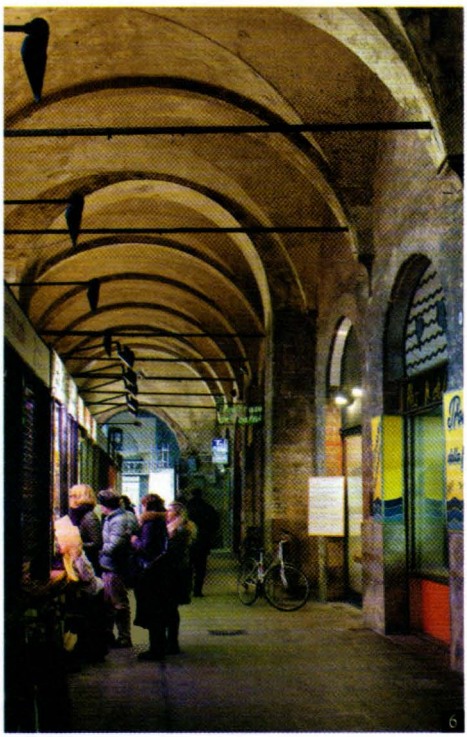
CIME di RAPA
Broccoli romani
€ 2,00 kg
Provenienza
Categoria
I°
1

2

3

RADICCH
VARIEGATO
VENETO
I
2,00
Kilo
4

PUNTAROLLE
2,00
5


6

洗练之味

有一年春天到威尼斯，在一家不起眼的小馆，吃到一道做法简单到不能再简单的时鲜蔬菜——炙烤绿芦笋。

我本来就爱吃绿芦笋，绿芦笋当令时，在家也会烧几样芦笋菜佐餐。一般都是下油盐清炒，尝其原味；也可炒牛柳或虾仁，或许再加少许XO酱调味；还有就是像做凉笋沙拉那样，水煮了冲凉，挤点美奶滋；偶尔会拌点醋饭，用烧油苔包上几条芦笋手卷来解馋，这可是台式日本料理店的必备菜色，也是我怀念的童年滋味。

然而在那一趟威尼斯春季游以前，我没吃过炙烤芦笋。从来也没想过肥硕的芦笋，竟可以直接放在炉上炙烤，那不是还没熟就焦了吗？我可好奇了，一定要点一份来吃吃看。

炙烤过的芦笋表面带烙印过的焦纹，一尝，脆而不生，多汁，真好吃。这绿芦笋经炙烤后，微带一股“烟火”气，反而更衬托出清爽的滋味，容我套用日本人爱用的形容词，整体食来有“洗练”之感。

浇在芦笋上的橄榄油汁里加了柠檬汁，还有刨得很细的柠檬皮屑，这让整道菜食来有果香，清爽，原来柠檬跟芦笋这么搭啊。

炙烤绿芦笋佐柠檬油
（Asparagi alla griglia con olio e limone）

材料：

（A）12支绿芦笋、橄榄油。（B）半颗黄柠檬的汁和皮屑、2大匙初榨特级橄榄油、半小匙蜂蜜（可省）、盐和胡椒、洋香菜末和薄荷叶末少许。

小提醒：

我在威尼斯吃到的炙烤芦笋只浇了橄榄油和柠檬汁，后来在家仿制时，自作主张在酱汁里加了一点点蜂蜜，因为我一来爱蜂蜜之芳香，二来喜欢酸中略带甜的口味。喜欢单纯味觉的人，请回归原始做法，就别加蜂蜜了。

做法：

1.芦笋削去硬皮，割除尾端纤维较粗的部分。

2.水烧开，沸腾时将芦笋下锅汆烫。数到30捞起冲冷水，以免余热焖熟芦笋。沥干多余水分，备用。

3.烧热有横纹的炙烤锅，趁热锅时在处理过的芦笋上淋少许橄榄油，拌合，使每支芦笋都蘸到油。

4.将蘸油的芦笋放进烧热的炙烤锅中（看情况分两三次），待一面炙出焦纹时，翻面再烤，也烤出焦纹，即成。

5.把芦笋分置于4只盘上，混合（B）料拌匀即成酱汁，淋浇于芦笋面上，端上桌。

就是爱洋葱

威尼斯人特别爱吃洋葱，举凡醋渍沙丁鱼、洋葱小牛肝和洋葱鳕鱼面等好几道传统威尼斯菜肴，都把一般仅用以调味的洋葱当成主角。可别小看长相平凡、价格低廉的这种鳞茎植物，它可提醒了世人，威尼斯城邦在中古世纪时曾享有不可一世的霸权。一艘艘的大商船从威尼斯出发，穿过亚得里亚海，航向希腊。船上总运载着洋葱当粮食。洋葱不但耐贮存，特别适合航海之旅，还含有丰富的矿物质和维生素，包括维他命C。缺乏维他命C会造成海员长程航行最怕的坏血病。当时的威尼斯人当然没听过什么维生素不维生素的，但是他们从经验中得知，洋葱有助漂泊海上的人保持健康，是好东西，因此就算回到陆地，依旧大啖洋葱。

我怀疑，航海生活或许也养成威尼斯人嗜食甜酸的胃口。走遍意大利，恐怕没有哪一省的人比威尼斯人更爱“糖醋”口味。而在菜肴中添加大量的醋，和海上生活也有关联：用醋腌泡过的食物，可以保存得久一点。由于洋葱受热后会焦糖化而变甜，把洋葱和醋这两样元素加在一起烹调，就做出了很有威尼斯特色的甜酸滋味。其中做法最简单的，就是再朴实不过的糖醋香葱。威尼斯人一般用一种名叫cipollini（此字的复数形为cipolline）的洋葱。这种洋葱个头小且扁圆，不会很辛辣。买不到的话，可用体型更小的珍珠洋葱取代。再不然，改用台菜常用的红葱头也挺不错。

糖醋香葱
（Cipolline in Agrodolce）

材料：

4大匙葡萄干、半杯热开水、600克小洋葱或红葱头、30克牛油、1大匙橄榄油、3大匙水、2大匙白酒醋、1大匙糖、盐和现磨黑胡椒、2大匙松子。

做法：

1 混合葡萄干和热开水，泡半小时左右，沥干。

2 烧开一锅热水，小洋葱或红葱头整颗下锅汆烫1分钟左右，捞出，冲凉，剥掉外皮。不要切，让洋葱一颗颗保持完整。烫过的洋葱不但易剥皮，也不会刺激眼睛。

3 在锅中加橄榄油和牛油，等牛油融化了，把洋葱加进锅里，炒一下，让洋葱表面均匀地蘸到油。

4 把水、醋、糖、盐与胡椒加进锅里，稍微搅拌一下，盖上锅盖，转小炉火煮约40-45分钟。每隔10分钟左右就需搅动锅中洋葱，以免焦底。

5 掀开锅盖，加进泡好的葡萄干以及松子，混合。

6 掀开锅盖，转中火，半煎半煮洋葱10分钟左右，煮至洋葱表面变成深金黄色，汤汁收干，其间需不时搅拌。可趁热当肉类主菜的配菜，有中和油腻之效；放凉了当开胃小菜也很美味。

吃饭还是吃面?

台湾的意大利面馆愈来愈多，意大利面俨然已成为台湾人心目中意大利美食的代表。台湾人爱吃的意大利面到底地道不地道，这问题暂且搁下不谈，单是意大利面能不能代表意大利美食，就值得商榷——最起码，请问你要把“比萨”的位置放到哪里去?

何况，不是所有的意大利人都无面不欢，北意大利人就爱吃饭。这当然跟意大利北部从公元十五六世纪就开始种植稻米有关，隆巴底、皮尔蒙特和威尼斯所在的威内托地区皆盛产水稻，北意大利这三个地区可是欧洲最大的“米仓”。

意大利米的品种有Arborio、Carnaroli、Baldo和Vialone Nano，统统是短粳米。北意大利人就利用这四种米淀粉含量高、易吸收汤汁的特性，烩制风味有别于中式白米饭的意式炖饭——Risotto。我写过一篇文章，篇名《意大利人不洗米》（收于拙著《吃，东，西》），讲的就是我在烹调意式炖饭这件事上曾犯的大错：煮饭前洗了米，从而冲掉了淀粉质，也冲走了炖饭那酱汁浓调滑顺、米粒却弹牙的独特口感。

在形形色色的炖饭菜色中，在意大利以外地区最有名的，或是“米兰炖饭”。不少人头一回尝炖饭，吃到的可能就是加了番红花调味、黄澄澄的Risotto alla Milanese。我是其中之一，到现在都喜欢吃。

米兰炖饭固然为我所爱，可是到了威尼斯，见鬼了我才点米兰炖饭。首先，上菜的烹饪本该善用本地食材，这不但具有尊重环境和在地文化的“慢食”精神，也符合经济原则：何必花大钱在深山里吃海味，到海边食山珍呢？

在水都威尼斯，当然该吃就地取材的炖饭。春天可食鲜嫩的青豆炖饭，冬天有红苦苣炖饭可享用，一年四季都不缺的，是各式各样海鲜烹煮的炖饭，包括只有威尼斯才有的虾虎鱼炖饭、黑漆漆却鲜甜得不得了的墨鱼炖饭，当然还有把各种海鲜美味一网打尽的什锦海鲜炖饭。

威尼斯人吃炖饭，喜欢汁稍多一点，有点像浓汤，但是米饭需弹牙的标准不变，仍讲究粒粒分明。因此威尼斯厨师煮炖饭，不用大多数意大利美食爱好者较熟悉的Arborio，而爱用更能炖出这种口感的Vialone Nano。

如果想在台湾厨房做威尼斯风味的炖饭，或可考虑改用本地白米。我试过用台东的池上米和花莲的富丽米，虽然炖出的饭粒稍软，但说不定更合台湾人口味。另外，请尽量用有机米。前面讲过，煮炖饭切忌洗米，主厨者就算不在意环保或食物出处，为了健康与安全，最好用（理当）没有农药残留的有机米。

什锦海鲜炖饭（Risotto ai Frutti di Mare）

材料：（A）

300克透抽、16只虾子、20颗淡菜、20颗蛤蜊、1片西芹切小块、半颗洋葱、半根胡萝卜切片、1片月桂叶、少许黑胡椒粒、约1.5公升水。

（B）

300克有机意大利米或一般有机白米（不可洗米）、4.5大匙特级橄榄油、1根干辣椒、半颗洋葱切末、1瓣蒜头切末、100毫升不甜的白葡萄酒、热海鲜高汤、牛油（可省）、盐和现磨胡椒、洋香菜末。

做法：（A）

1一颗洋葱一半切小块，余下半颗切末备用。将洋葱块、西芹、胡萝卜、月桂叶和胡椒粒装入布袋或药草袋中，放进汤锅，注入约1公升半的清水，大火煮沸后转小火。虾子摘头去壳，保留虾肉备用，虾壳和虾头放进另一只布袋中，丢进汤锅熬煮。

2用盐水浸蛤蜊、淡菜，使其吐沙。将清理过的透抽切成圈状，头须部位切小块。

3炉火转成中大火，蛤蜊、淡菜下锅煮至壳开，透抽也下锅烫一下。

4拿出装蔬菜和虾壳的袋子，捞出蛤蜊、淡菜和透抽，剥下蛤蜊肉和淡菜肉。喜欢的话，可保留一部分淡菜和蛤蜊，不要剥壳。滤出的汤汁即为海鲜高汤，置炉上用小火煮，保持热度。

5用半大匙油将虾肉两面煎黄，不必全熟，备用。

（B）

取一厚底宽口的锅子，开火，加进约4大匙橄榄油。油热时转小火，把整根干辣椒丢进锅中。煎出香味后取出辣椒，下洋葱末和蒜末，煎至洋葱末变透明飘香，加进米。拌炒到米粒都蘸到油且边缘透明，加进白酒。煮到酒汁已被吸收大半时，加进一勺热汤，搅拌。等汤快干时，赶快再加一勺汤，搅拌。重复同样步骤。如是直到汤锅中只剩约半勺高汤时，加进煎过的虾肉、煮熟的蛤蜊、淡菜和透抽，倒进剩下的高汤搅拌。喜欢的话，可以在这时加一小块牛油到锅里搅拌均匀，加盐和胡椒调味，再煮2、3分钟。煮饭时间全部加在一起约20-25分钟。起锅前撒洋香菜末，立刻盛在4只深盘中，趁热吃，不必加奶酪屑。

小提醒：

节瓜当令时，我也爱在这道炖饭里加点节瓜丁。很简单，就是把节瓜切成小丁，用一点橄榄油炒。喜欢爽脆口感的，不必把节瓜炒到软，不夹生即可。等到把海鲜加到炖饭锅中时，将节瓜丁一并下锅即可，其他步骤不变。

怎可不食鱼？

到威尼斯，怎可不食鱼？

任何人，只要是爱吃油鲜又不视下厨为畏途者，到了里亚托鱼市，看到那些仿佛才刚上岸的鱼如此鲜活，有厨房可用的，一定会忍不住买上一两条，回自己的厨房大显身手。而没有厨房的，或许会跟几年前的我一样，叹口气，走开，却仍依依不舍，频频回首，只好赶紧找家酒馆或餐厅，吃鱼去。

我这几年频频造访威尼斯，在出了《地址：威尼斯》后，又一连两个冬季重游水都，依然坚持不住旅馆，租屋居游，主要原因就在于，我要有一个可以让我烹鱼的厨房。在威尼斯居游期间，我外出用餐偏好食鱼。自己在住处举炊，最常端上桌的是鱼和配菜一炉烘烤的“烤鱼佐季节蔬菜”。

威尼斯人吃鱼讲究原汁原味，一条鱼或连头带尾或片成鱼柳，用烧木头的烤架或煤气烤架，炙烤熟了便上桌，不必另熬酱汁，撒点油盐和胡椒，挤点柠檬汁就得了。可那滋味，鲜甜哪。可是一般人家别说柴火炉了，连煤气烤架都未必有，就只有几口炉嘴和烤箱，怎么烹鱼呢？

没关系，我的朋友安杰罗说，有个家常食谱美味又简单，从他曾祖母、祖母传到他母亲，现在连他都如此烹鱼：在烤盘上铺一层蔬菜和根茎类主食，好比节瓜、甜椒、茴香、马铃薯之类，什么蔬菜当令就用什么。下油盐，进烤箱烤个一会儿，再将整条鱼放在蔬菜上。鱼腹里可以塞点牛油或是柠檬片，随你高兴。最后，把这一大烤盘的鱼和菜送回烤箱，等上二三十分钟就香喷喷地大功告成了，鱼、配菜和主食一网打尽，你看方不方便。重点是，还很好吃喔。

到威尼斯，当然要食鱼！

烤鱼佐季节蔬菜（Pesce al forno con Verdure）

材料：

2条灰鲷鱼或1条大鲈鱼（约800-900克）、700公克马铃薯切瓣或切块、1颗球茎茴香切块、1条茄子切厚片、2颗洋葱切瓣、1颗红甜椒切块、1条节瓜切厚片、4颗蒜瓣（保留外层的薄皮）、新鲜百里香、迷迭香或任何自己喜欢的香草（可省）、1颗柠檬（如非有机，洗净以后，需用热水泡一下）、橄榄油、牛油、盐和现磨黑胡椒、装饰用洋香菜。

做法：

1烤箱预热至摄氏200度，准备好一个足以容纳鱼和所有蔬菜的大型烤皿，在底部涂抹厚厚一层牛油，以防粘连。

2将马铃薯和茴香一起放在烤皿中，淋橄榄油，拌匀，使每一块蔬菜都蘸到油，进烤箱烤10分钟。

3半颗柠檬切片，半颗挤汁。把茄子、洋葱、红椒、节瓜和连皮的蒜瓣加进烤了10分钟的马铃薯和茴香中，再淋少许橄榄油，拌一拌。如果有百里香和迷迭香，这时也加进去，蔬菜进烤箱再烤8分钟。

4趁这时将鱼稍微冲去血水，拭干，涂抹柠檬汁，撒盐和胡椒调味。在鱼腹里塞一块冰牛油和两三片柠檬。剩余的柠檬片勿丢弃，鱼上桌时可作装饰，也可挤汁调味。

5把烤箱温度调低到180度，取出烤皿，把鱼放在已烤成半熟的蔬菜上。鱼皮上淋少许橄榄油，再送进烤箱烤20至25分钟，至鱼皮焦黄，鱼肉熟透。

6自烤箱中取出烤皿，加进刚才未用的柠檬片，再加一点洋香菜装饰，端上桌，即可。

Markets of Holland | 荷兰 |

异乡人的家乡味

老实讲，荷兰的国家形象与美食并无多少关联。这个低地国由于深受基督教加尔文教派的影响，民族性格务实而俭朴。在传统精神上，尘世的种种享乐并不是荷兰人追求的目标。反映到饮食上，实惠而营养的原则就被奉为圭臬。相形之下，菜肴精美与否也就不那么重要了。不少荷兰人就承认，他们是“为了活着而吃”（Eat To Live），而不是“为了吃而活”（Live To Eat）。在这一点上，荷兰显然大不同于讲究饮食的法、意两个美食大国。

然而，自第二次世界大战后，荷兰从战火的废墟中迅速站起，愈来愈富有，加上近年来基督教保守派的势力逐渐减弱，荷兰人慢慢地重视起吃这件事情来。谈到饮食，荷兰人往往谦虚而诚实，承认荷兰菜并不以精致取胜，更不会认定天底下就属荷兰菜最美味。凡此种种，都促成荷兰当前饮食文化多元的面貌。

不管荷兰人是不是真懂得怎么吃外国菜，但他们起码有兴趣去尝试，各国的食物和餐馆因而都得以在荷兰找到一席之地。而热爱旅行的荷兰人回到了自己家里，也很勇于挑战烹饪异国菜色，有些人下起厨来也还真有模有样。约柏有位老同学就以能烧一桌印度尼西亚菜而着称于亲友间，我们都很喜欢应邀到他家吃饭，大啖他亲手做的香辣印度尼西亚餐。

爱好美食的旅人来到荷兰，不妨多试试不同国籍的餐厅，尤其是来自邻近地区的欧洲和中东菜。如果想要更深入了解荷兰当前的日常饮食趋势，体会荷兰常民生活的面貌和文化，在参观过红灯区、风车和博物馆等风景名胜后，请务必去传统的露天市集走走，在市集上买点新鲜的食材，然后野餐或在下榻处的小厨房（有的话）大展身手。相信你在逛了市集以后，会跟我一样，发现荷兰饮食乃至人情之美。

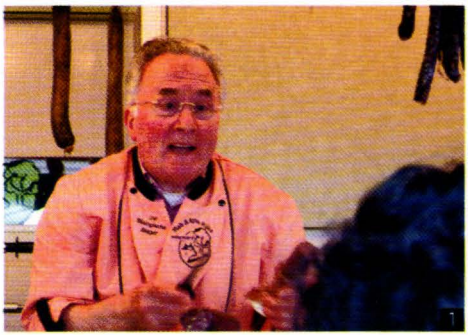
Noordermarkt
阿姆斯特丹北市场：闲散的波希米亚风

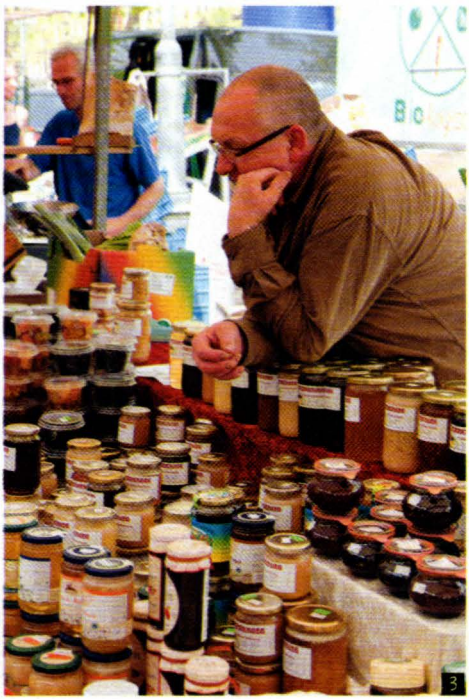
虽然北市场并不是阿姆斯特丹最大的市集，但坐落在约旦区（Jordaan）的这个有机农民市集，在我心中却是阿姆斯特丹逛起来最舒服的露天市场。

说不上来到底是什么吸引了我，说不定是广场上浓荫苍翠的椴树，也说不定是市集上交易活络的气氛，仔细寻思，更可能是那里的人吧。

我站在市集靠王子运河的那一端看过去，摊贩也好，逛市集的人也好，还有正在吹奏萨克斯的街头艺人也好，几乎人人的脸部线条都是放松的。虽然市集人潮摩肩接踵，川流不息，我却看不到有人露出一丝火气，整个市集里洋溢着一股如节日般欢乐的气氛。

1肉摊上的大叔 2北市场的摊位有波西米亚风 3这一摊有各种果酱、腌渍物 4盆栽植物也来自小农场





4

1

2

在上世纪八十年代末以前，荷兰并没有有机市集或农民市集，几位甚有远见的阿姆斯特丹人看中了约旦区的一个小广场，那里每周六早上原有热闹的鸟市，可是后来那当儿盛况不再，广场一片清寂。有人说，反正场地空着也是可惜，何不开放给农民出售自家种植的有机农产品？一来可以带来人潮，振兴小区经济；二来可让小农免除中间剥削，得以生存，何乐不为？

这概念愈想愈可行，于是一九八七年六月，荷兰第一个农夫市集就在北市场诞生了。初期规模很小，只有九个摊位，却立刻引起注意。人潮不但来了，浪头还愈来愈大。不光是约旦区的街坊邻居，老饕与有机产品的爱好者也纷纷从阿姆斯特丹各个角落涌来，如今更有不少人从外县市专程前来（好比我和约柏）。闻风而来的外国游客也愈来愈多，他们在这儿终于得以浸润在观光区找不到的实质生活感当中了。

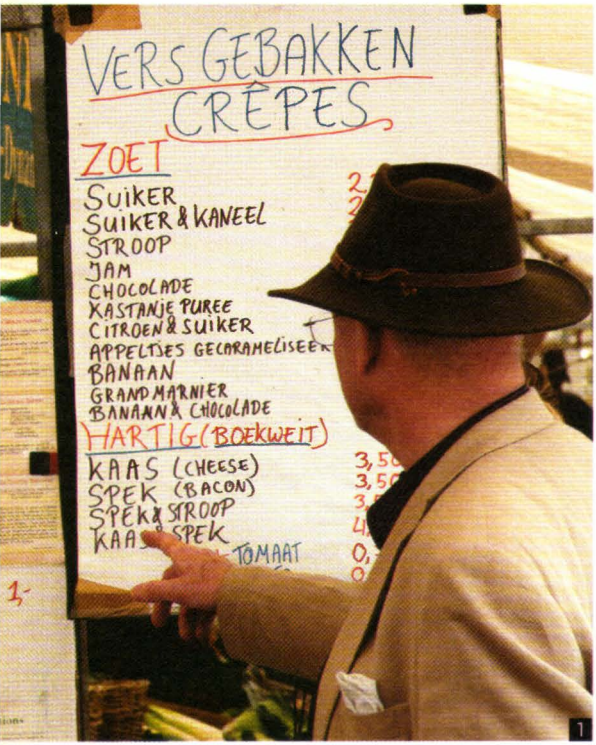
1 蔬果摊上可爱的姑娘　2 市集一角的卖艺人　3 “拍一张照片一欧元，拍两张免费。”

周六的北市场如今有二十多个食品摊位，还有好几个卖二手书、唱片、艺术电影DVD、手工饰品与民俗衣物的摊位。不过市集的主力仍是专卖蔬果、新鲜菌菇、生肉、鲜鱼、奶酪、面包、糕饼、干果杂粮等有机食品的铺位，大多数荷兰顾客也是冲着这些自产自销的农产品来北市场的。

外地来的游客没法买生鲜农产品，没关系，这儿也有六七家铺位卖自家做的果酱、素肉酱、日式寿司等熟食，游客可以这摊买块奶酪，那摊买条面包，再来一小盒沙拉，到运河畔或绿荫下找个好地方，野餐去。

我东张西望，目光扫过旧书摊，停驻在煎饼摊上。它是整个广场上惟一设有座位的小吃摊，这会儿六个座位全满了。两位大婶在摊后忙着煎大而薄的法式可丽饼，头发花白的那位手脚不大利落，一不小心就把饼煎焦了。她默默将之铲到一边，抬起头对坐在她前方的银发老先生道歉，请他再多等一会儿。老先生连声说："没关系，不急。"大婶遂又慢条斯理地舀了一大匙面糊到铁板上。我闲闲无事，等在旁边看。这一回成功了，饼煎得金黄漂亮，看着就好吃。我要不是已在市集不远的Belhamel餐厅订了下午一点的座位，铁定也要来上一份。

1 逛逛lindengracht吧　2 市集中的爵士乐三人组


VERS GEBAKKEN
CRÊPES
ZOET
SUIKER
SUIKER & KANEEL
STROOP
JAM
CHOCOLADE
KASTANJE PUREE
CITROEN & SUIKER
APPELTJES GECARAMELISEERD
BANAAN
GRAND MARNIER
BANAAN & CHOCOLADE
HARTIG (BOEKWEIT)
KAAS (CHEESE)
SPEK (BACON)
SPEK & STROOP
KAAS & SPEK
TOMAAT
1,-
1

NL. POP.
LES PAUL... MAIN EVENTS
DON BYAS
SAVOY JAM PARTY
2

MOOIE GIDE
heerlijke nieuwe wereld
Hannah Green
3

4

我们走到广场中央，有一黑二白三位爵士乐手正在演奏我不知其名的曲子，乐风轻快，融合了加勒比海节奏，就像这个晚春早晨的阳光和空气，温暖却不炽热，轻盈而不凝滞。一曲既毕，我赶紧将自己手上拎着的那沉甸甸一布袋山羊奶酪、荷式腌肠和杏桃果酱搁到地上，腾出手来鼓掌，顺便贡献一枚两欧元铜板，聊表心意。

我们拾步踱往北教堂方向，打算到教堂门口、广场一侧的传统棕色咖啡馆喝杯凉的。虽然时候才刚正午，喝酒稍嫌太早，但我打算喝杯清凉的白啤酒。就算空腹饮酒易醉也不在乎，微醺说不定更好。这么一来，我就能和北市场那慢调子的闲散气氛，合为一体。

好逛info

阿姆斯特丹北市场

地点：Noordermarkt

时间：周六 09:00-16:00

公共交通：电车13号、17号至Westermarkt站；电车3号、7号至Marnixstraat站

顺道一游

离北市场不远的Lindengracht，每周六也有一般市集，光顾者多为约旦区居民或偶然逛至此地的游客。价位较低廉，虽然不像北市场那么有特色，但也有股庶民味道。

良忆推荐好店

米其林红宝书推荐De Belhamel

地点：Brouwersgracht 60

Tel：020-622109

每天营业

这家餐厅小巧可爱，以法、意菜色为主。虽尚未到星级水平，但餐点和服务皆佳，物有所值。荷兰餐厅一般中午不供正餐，只有简餐或三明治。这家午、晚餐都供应的套餐尤其划算（可点三道或四道），单点就比较贵。晚餐最好事先订位。

棕色咖啡馆Café Hegeraad

地点：Noordermarkt 34

早在17世纪中叶就已在北市场一角开张营业，如今店面所在的建筑物已翻新，但室内仍保留古老风情。每到下午3、4点时，酒保就会端着大盘子，从室内到户外座位，沿桌派送下酒小菜。这是荷兰老派小酒馆的传统，在观光区很少见到。

1 绝无仅有的可丽饼摊位价钱公道 2 黑胶唱片摊，有许多老唱片
3 二手书摊 4 北市场附近的Belhamel餐厅，食物美味

1 新市场离红灯区不远，气氛却大不同　2 骑单车去买菜，典型的荷兰日常生活景象

Nieuwmarkt

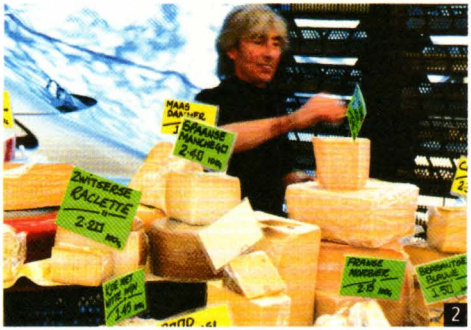
阿姆斯特丹新市场：中产阶级采购圣地

观光客到阿姆斯特丹，少不了去红灯区逛逛。不少人一下火车便直奔水坝广场，拍照留念了以后，就转入附近的红灯区“探险”。喜欢“血拼”的，接着再去行人徒步区的购物街。爱好艺术的，则可能搭电车到博物馆区看梵高、伦勃朗真迹。也有那懒得走远的游客，翻了翻旅游地图和指南，发觉原为旧城门的“计量所”（Waag）就在红灯区和唐人街的北侧。那里已被改装成咖啡馆兼餐厅。到古迹里喝杯咖啡、吃块蛋糕，应该是个好主意。

我当初就是这样，因为陪着友人去看红灯区，不意发觉计量所一侧的“新市场”广场上，有个规模虽不算大但货色充足的露天市集。在各种纪念品店、平庸的酒吧、咖啡店林立的观光区，竟有这样一个不带观光味的所在，也算是异数吧。

2

IN DE WAAG



1 新市场就在计量所古迹旁　2 奶酪摊上有荷兰本土货，也有欧洲他国奶酪
3 鲜花盆栽摊　4 法国进口的有机奶酪

那天适逢周六，除了计量所西侧几个一般果菜摊外，东侧的广场上也摆满了摊位，有面包、蔬果、杂货干粮和奶酪摊等，统统注明是有机产品。原来新市场一到周六就不只是一般的菜市场，而是有机菜市场了。严格来讲，这里并非农民市集，摆摊者除有自产自销的农民，也有一般的零售商，因此货色比北市场更多样化，“环保”的色彩较淡一些。比方说，奶酪摊上就不只出售荷兰本土产品，还有法国、瑞士、西班牙等国进口的有机奶酪。容我这么说吧：如果可以用“波希米亚风”来形容北市场，那么“布尔乔亚”就是新市场的形容词。

这里的摊位平均面积比北市场来得大，摊贩和逛市场的人的打扮少了北市场常见的民俗风和嬉皮风，就是一般中产市民的模样。当然啦，也少不了特地绕过来参观或偶然晃到这里的观光客。我喜欢在计量所紧靠市场的露天咖啡座上喝点东西，偶尔会听见某个大嗓门的美国游客叹道：“哇，有机市集！天哪，你看那花多美！”

照料花摊的是位棕肤少妇，我可以想像她肯定是对这位观光客和气地笑笑。因为我常常流连在她的摊位前面，看着她把各种鲜花编成花束，却每每碍于稍后要去餐厅用餐或者得搭火车回鹿特丹，而从来没向她买过花。可她并不在意，总是笑吟吟的，编扎完一把没有匠气的花束后，会举起花来，自己先欣赏一下，再转头对我这光看不买的非顾客说："美吧？"我敢说，她是真正的爱花人。

除了花摊外，我还特别喜欢菌菇摊，摊上各种菇类应有尽有，甚至出售菌种和椴木，并教人回家自行种菇。顾摊的是两个三十岁上下的女性，看来感情很好，不知是不是一对。这两人分顾摊位的两端，总是不慌不忙地回答顾客提出的问题，从这个那个是什么菇，这个长相怪异的东西怎么烹饪，到该怎么在家培养香菇，各种有关菌菇的疑难杂症好像都难不倒她们。等到顾客都走了，两人一下子清闲了，就向中间靠拢，哼起歌儿，跳起舞，一副乐在其中的模样。

我走到面包摊前，这一摊的老板叫扬，周二在鹿特丹的小型有机市集也设摊。约柏颇爱他摊上的老面面包，我就干脆从鹿特丹买到阿姆斯特丹了。逛市集嘛，哪忍得住不买点东西？况且这市场上卖的每样产品，看来都那么新鲜，卖东西的人又那么友善，我怎能不以最实际的消费行为来表达我的支持呢？

好逛info

新市场

地点：Nieuwmarkt

时间：周六 09:00-17:00

公共交通：地铁至Nieuwmarkt站，或从中央火车站步行

良忆推荐好店

估量所与咖啡馆 In de Waag

地点：Nieuwmarkt 4

Tel：020-4227772

每天营业

餐厅坐落的建筑物是15世纪末的古迹"计量所"，内部仍保存旧有结构。从早上10:00营业到凌晨，午、晚餐时间外是咖啡馆。餐点普通，但店址位置绝佳，气氛好。

1好吃的球形面包，是老面发的　2黑板上密密麻麻注明今天的货色和价钱
3多么新鲜的郁金香，还连着球茎呢　4想自己培养香菇吗？到菇摊买材料吧
5菇摊的两位女主人，闲来跳支舞

1

Avocado
Bananen 2.25
Citroenen
Dadels
Druiven 6.50
Grapefruit
Gember
Kiwi
Peren 2.75
Perzik
Pruimen
Sinaasappelen
Rammenas 2.25
Sla
Rucola
Suikermais 2.75
Tomaten
Sjalot
Waspeen
Winterpostelein
Witlof
Zuurkool 2.25
Aardbeien

2

3

Kweek je eigen shii-take

4

Shii-take
1.65
Shii-take
1.95
Reklame
beukenzwam
4.=

5

1鹿特丹市集当然也卖花。买完菜，顺手买两盆花回家种
2想买二手单车也可来市集　3鹿特丹大市集就在市中心

Binnerotte Centrummarkt
鹿特丹市中心市场：欧洲最长市集

鹿特丹不只一处市场，规模最大的一处，就是坐落在知名景点“方块屋”附近的市中心市集，每逢周二、周六，Blaak车站后的大广场上就摆起一排排的摊档，摊商总数超过四百家。如果每一排摊位都去逛逛，一趟下来脚程近两公里半，因此这个市集号称是欧洲最“长”的市集。

跟阿姆斯特丹和荷兰各城镇的传统市场一样，这个市集不只卖菜，也卖成衣、鞋子、胸罩、裤袜等平价服饰，还有从一把螺丝起子到中国制小家电等各式各样的日常用品杂货，当然还有鲜花与盆栽，荷兰人简直是不能一日无花。想买二手衣物和中古单车，也可以上大市集一侧的跳蚤市场寻宝，价钱虽不见得超便宜，但也还公道。荷兰市集并不会漫天开价，所以也不能讨价还价。买二手货或不很老的古董虽仍可还一点价钱，但不宜太过分，摊贩会生气的。

其实，离我家更近的还有另一个小区市集，一周也开市两次，货色略少，但也够应付日常烹饪之需了，而且价位比市中心还更低一点。我却是舍近求远，只要人在荷兰，几乎是只要碰到市集日，就会穿越家门前的马斯河，逛菜市场去。

再没有哪里能比市中心的大市集更足以让我体会港都种族和文化皆多元的特色了。这市集就坐落在鹿特丹主要商业区的边缘，附近除了有住家外，还有国际企业的办公大楼，加上公共交通系统四通八达，十分方便。来这儿逛市场的什么人种都有，货色更是包罗万象，

1 荷兰的市集怎么可能不卖奶酪　2 中东摊上有各种地中海风味食品杂货

来自世界各地，充分反映出鹿特丹兼容并蓄的国际色彩。你别看这个城市的人口才六十万，比起台北、香港和上海都是小巫见大巫，但登记在案的居民国籍却有一百六十多国之多。

上午逛街的人少，专为买菜而来的人多，市集相对较不拥挤，货色也较新鲜、充足。质量好就比较没有降价的空间，然而重视质量的厨师仍多半在九十点就来到市集，精挑细拣当令的好货。到了下午，逛旧货摊、成衣摊的人多了，精打细算的家庭煮妇或煮夫也来了。这时高档的食材少了，可是“跳楼大甩卖”多了。尤其是下午三四点，摊贩急着出清存货，往往一欧元便可买到一大袋蔬菜。

露天大市集也有不少熟食摊位，每到午休时分，常见西装革履的上班族来这里买午餐，薯条、炸鱼、印度尼西亚春卷、土耳其烙饼、印度油炸饼、德式香肠面包，各国口味任君选择，饱食一顿要不了两三欧元。在物价高昂的荷兰，这可是超低价位的平民美食。

每年从八月底到来年的四月下旬，每逢周六，市集的一角都有个独一无二的淡菜摊，独沽荷兰本土盛产的淡菜这一味。这摊子不只售卖生鲜淡菜，也供应热腾腾的现煮淡菜。

2

摊后那一口大锅永远热气蒸腾，笑容可掬的大婶、大叔忙着替客人舀一碗碗的淡菜，大伙儿就围在摊前，当场“立食”。我喜欢这种随兴又不拘束的气氛，天冷的时候常去光顾。

好几年前，我因为替台湾一家旅游杂志写专栏，每个月都会收到航空寄来的当期杂志。记得有一期介绍鹿特丹，写到了大市集，专题中就有这淡菜摊的画面。照片中有个黄皮肤女人正大快朵颐，我定睛一看，那不是别人，正是区区在下。

到了夏季，淡菜下市，淡菜摊销声匿迹。没关系，市集老饕转换阵地，到各家鱼摊大排长龙，因为“新鲱鱼”上市了。队伍中的人往往也是什么打扮、肤色都有，我这个生来就馋的台湾人当然也在排队。而不管你讲的荷语带有什么腔调，甚或索性说英语，鱼贩都会替你将最新鲜的鲱鱼去头剔骨，让你能痛快享用这夏季“旬味”。

好不容易轮到我，鱼贩彼特看到是老主顾，微笑着打了声招呼，手里却一刻也不停，熟练地剔着鱼骨。他并没有问我，就舀了一匙洋葱末撒在鱼上，彼特早就明了我的口味了。我拿着我的鲱鱼走到一侧，仰起头来，提起鱼尾，把鱼垂直放进我的血盆大口中，

1 荷兰人近年来也开始爱吃绿芦笋　2 敢吃生鱼的，别错过荷式生鲱鱼　3 荷兰人也爱吃熏鱼，右为熏鳗
4 超美味苹果派dudok　5 夏季是吃浆果的好季节　6 季节限定的现煮淡菜摊，没有座位，只能立食
7 白芦笋是暮春的宝藏　8.9 市集的顾客形形色色

Bessen
Per doos
Per doos
Groene

5

Vandaag Verse Mosselen

6

MOOIE VERSE
ASPERGE'S
3.95
Kilo

7

8

9

狠狠地咬下一大块，慢慢咀嚼，细细品尝。长龙阵中的老太太，兴味盎然地看着这个亚洲女人以这标准的荷兰姿势食鲱鱼，笑嘻嘻地对我点点头，以荷兰语说："好吃喔！"我满嘴鱼肉，不便回话，只能颔首还以微笑。

大市集也反映着季节的变迁。郁金香开花时，蔬果摊上堆起了白芦笋，于是我知道春天来了。接下来，碧绿的节瓜、色彩缤纷的甜椒还有鲜红的西红柿、艳紫的茄子占领了摊位，一年当中最舒服的夏天终于来到荷兰。秋季时，来自西班牙的水柿便宜又香甜，正巧法国甜瓜下市了，就改用红柿取代甜瓜佐风干火腿吧，一样中看又中吃。冬天了，本土和欧洲近邻产的蔬果样数变少了，耐寒的韭葱、白菊苣和看似袖珍包心菜的抱子甘蓝这时就占了上风。韭葱和菊苣可以做焗烤菜，抱子甘蓝加栗子更是圣诞晚餐的经典配菜。

我在这里也看到生老病死的人生百态。初来荷兰时，专卖香草、橄榄的摩洛哥杂货摊贩有个小儿子才十岁不到，个头小小，鬼灵精似的却又蛮有礼貌，是个好孩子。他只有在假日才来帮爸爸忙，我每见到他一次，就觉得他又长高了一些，嗓门也变粗了一点。有一阵子好久不见他，那天在摊上看到一个年轻帅哥，身材魁梧，文质彬彬。我愣了半秒钟才发觉，就是当年的小男生。那一瞬间，真的有点感慨。

1 市集的顾客形形色色　2 白色的菊苣又称吉康菜
3 粉红色的鲑鱼旁边便是欧洲人爱吃的舌鳎　4 鹿特丹市集的中东杂货摊

1

2

3

tomaten
TOSYA PIRINÇ
TOSYA PIRING
€ 1.50
€ 1.80
€ 2.50
VERMICELLI

Mesclum
Veldsla
Rucola
Mix Sla
150 per doos
Eikenblad
Lollo Rossa
Lollo Bianco
125 per stuk
Hollandse
Asperges
250 Kilo
Portobello's
250 Kilo
Oesterzwam
250 Kilo
Tauge
75

拐个弯到最靠近方块屋的那一排花摊，打算跟一位老先生买束花。这位老先生是个闲不下来的人，常常边哼着歌，边在那儿把几种当令的鲜花扎成美丽的花束，一把才卖五欧元上下。走到摊位前，却见绿色油布上放着三束素白的花，我心里有种不祥的预感。果然，桌上贴了一张告示，老先生已于一周前心脏病发过世了，享年七十二岁。告示旁有本摊开的簿子，已有不少人写下了悼词，多是荷文，我也看到英文的留言。我拾起桌上的笔，在簿上也签了名，考虑了两秒钟，在名字旁边用中文写了“一路好走”，算是感谢老先生曾以他的花朵为我的生活增添了几许美丽的颜色。

市集上熙来攘往，有土耳其水果贩在大声叫卖：“好吃的蓝莓和覆盆子啊！”我向他买了一盒，再向隔邻的荷兰大婶买了一包绿豆芽和一把青葱。今晚，我打算做广式豉油炒面佐印度尼西亚辣酱烤鲷鱼，饭后一人来一盅初夏的覆盆子佐希腊式酸奶淋蜂蜜。

我提着鼓得满满的购物袋，越过大马路，到巴士站候车，这同样的路程我已走了将近九年。时光倏忽而过，而我何其有幸，仍可享有这市集的美味，拥有平淡静好的生活。

1 菜摊上也卖绿豆芽

好逛info

鹿特丹市中心市集

地点：Binnenrotte, Centrum Rotterdam

时间：周二、六08:00-17:00、周日（4到12月）12:00-17:00

公共交通：地铁红线或电车21号至Blaak站

良忆推荐好店

米其林一星Amarone

地点：Meent 72a

Tel：010-4148487

周日公休，每年7至8月间有两周亦不营业

这家餐厅就在大市集附近，逛市集前后，若想好好吃一顿较正式的午餐，这里是不二选择。午间商业套餐30多欧元，晚间套餐约50欧元，十分划算。尚可请酒侍为每道菜搭配合适的酒，而不必开上一整瓶的酒。午餐最好事先订位，晚餐则一定要先订位。

超美味苹果派Dudok

地点：Meent 88

Tel：010-433310

每天营业

深具都会气息的咖啡馆兼简餐馆，从早到晚生意兴隆。一直供应到下午4点的“早餐”是它的特色，苹果派号称全南荷兰省第一。如果只想简单吃吃或喝杯咖啡、吃块甜点，可以来这里。

手做面包、餐点Picknick

地点：Mariniersweg 259

Tel：010-2807297

周一公休，平日08:00-16:00，周末至18:00

这家小咖啡店的前身是我很喜欢的Proef，经改组后店名改了，营业时间缩短，菜单简化了，但质量仍不错，供应早、午餐和简单的下午茶。

WAAR WILT
U IN RIJDEN?
EEN LOGO?
OF EEN AUTO?
INFINITI

westermeier

春天的宝藏

如果你在四月底到六月中期间来到荷兰，逛露天市集时，一定会看到蔬果摊上一堆又一堆的芦笋，有白有绿，白的居多，多半被强调是荷兰本土货。荷兰人可为南部林堡省和布拉邦省所产的白芦笋而自豪了，有人索性称之为“春天的宝藏”。

说实在的，荷兰人自豪得有理。这两个省份种植的白芦笋，质量的确优异，一根根挺直肥硕，纤维却不很粗，咀嚼起来不会满口的“筋”，而且汁液充足，仅用清水简单煮煮，滋味就很鲜甜。

台湾人熟悉的绿芦笋比较少，常是进口货，价格较低。而特别注明产地为荷兰的就比较贵，因为产量很少，而且跟白芦笋一样，也是“季节限定”的农产品。过了暮春，倘若还想吃新鲜的芦笋，绿的也好，白的也好，对不起，统统只有舶来货可吃，价格不见得高昂，可能还比较便宜，但质量也较无保证就是了。

荷兰人一如近邻德国、比利时，还有法国北部的居民，传统上较爱吃白芦笋。至于绿芦笋，受到地中海和亚洲菜的影响，近年来食用的人也渐渐多了。然而如果提到芦笋，荷兰人脑海中浮现的，往往还是那通体嫩白如象牙的白芦笋。

荷兰人一般喜欢将白芦笋半煮半蒸至软，配切片熟火腿或烟熏鲑鱼，佐以融化的牛油酱汁吃。哦，别忘了还得再来颗水煮蛋或水波蛋才对味。蛋黄要煮至全熟或溏心，全看个人口味。而不论熟度如何，搭配起白芦笋皆如天造地设，美味极了。

白芦笋拼火腿、水波蛋佐白牛油酱汁
（Asperges met Beenham, Gepocheerd ei en Botersaus）

材料：

至少1公斤白芦笋、4个土鸡蛋、约700克马铃薯、约350克鲜切熟火腿（即Ham，非中式火腿）、1条牛油（125克）、1小撮肉豆蔻粉、盐和胡椒，洋香菜屑或细香葱屑。

做法：

1 从冰箱中取出鸡蛋，使之恢复室温。削除白芦笋硬皮，削时握牢芦笋中段部位，小心不要折断。削好后，自底部一两公分处下刀，切除纤维较粗的底部。削下来的皮和底部不要丢掉，可留下来煮芦笋水。

2 在炒菜锅中注入清水，把刚削下的芦笋皮和底部放在锅底，煮沸，加少许盐。处理过的芦笋整根下锅，沿着锅边头上脚下斜立站好，笋尖需露出水面。如果有专门煮芦笋的锅子，那敢情好，用棉绳将芦笋扎成一束，直立在网状内锅中。等水又沸腾时，转小火，盖上锅盖，煮大约8分钟，关火。勿掀盖，再焖10分钟左右。

3用另一口锅煮马铃薯。马铃薯连皮从冷水开始煮，水滚后加少许盐，转小火，盖上锅盖，再煮15-20分钟，煮到竹签或叉子可轻易插入穿透就熟透了。

4另取一较深的平底煎锅加水至不到半满处，烧开后转小火，下盐和白醋，搅拌使水流动呈漩涡状。鸡蛋置小碗中，对着漩涡中心，把蛋加进锅里，使蛋白包住蛋黄。千万别一口气打四颗蛋下锅，而需一个一个倒进锅中。等蛋白凝固时，关火，盖上锅盖焖3分钟，小心捞出即可。

5捞出芦笋，分置4只盘子，撒上肉豆蔻粉、洋香菜屑或细香葱、少许盐和胡椒，火腿置于芦笋旁边，水波蛋则摆在芦笋上。马铃薯剥皮、切块，上盘置于芦笋一侧，撒适量的盐和胡椒调味。

6用小火融化牛油，喜欢的话，可在牛油汁里搅进柠檬汁和皮屑，浇在芦笋上，上菜。也可以用小盅盛装牛油汁，随菜肴一同端上桌。

小提醒：

1煮过芦笋的汤滤掉皮和渣后，便是芦笋高汤。放凉或冰了以后，则是清火的芦笋水，可当冷饮喝。

2也可以拿烟熏鲑鱼来配白芦笋，一人份约两、三片也就够了。做法一样。但是如果张罗得到鲑鱼的好搭档莳萝（即Dill，能用新鲜的最好），可在牛油汁里加上一小撮，很清香。

CookBook
逛完市集做好菜

节瓜的名字

从晚春到夏末，我家餐桌上常可见到节瓜的踪影。

荷兰的仲夏盛产节瓜，这个时节白天的高温摄氏二十几度，晚上也有十几度，正适合节瓜生长。当令的节瓜价格实惠，一条不过几毛欧元，味道却特别好，肉质密实，软且多汁。简单的切片清蒸，淋点橄榄油，撒点油盐或岩盐，滋味清芬爽口。

每逢节瓜丰收的季节，我一买就是六七条，除清蒸外，有的拿来炒蒜片拌意大利面，有的纵切成长长的薄片，涂橄榄油炙烤，拌洋香菜或薄荷，佐煎旗鱼吃。我还常煮上一大锅节瓜汤，分装起来放冷冻库，两口之家可以喝上好几顿。

节瓜即英国人口中的courgette，此名其实源自法文，不过比较习惯美式英语的台湾人恐怕听不大懂，因为越过大西洋，它就改名叫做zucchini，和意大利文的说法一模一样。这说穿了一点也不稀奇，因为节瓜正是意大利移民在十九世纪末二十世纪初带至美国的，这反映了美国移民史的一部分。

节瓜来到台湾两岸三地，名称也莫衷一是，大陆地区称之为西葫芦或小胡瓜，香港人说它是笋瓜，大伙儿各叫各的，指的全是和南瓜与西葫芦有亲缘关系的此一葫芦科植物。

节瓜在欧洲是很普遍的蔬菜，颜色一般为墨绿或翠绿色带细斑，也有黄皮的，但比较少，两者味道差不多。绿皮节瓜形状长得很像大黄瓜，我听过好几位华人朋友跟我说，刚来欧洲时，误将节瓜当大黄瓜。买回家切开一看，咦，不是大黄瓜嘛，籽没那么大，质地没那么脆，到底是啥玩意？

其实，买菜时只需要定睛仔细一瞧，便可分辨两者之差异。新鲜的节瓜外皮有极细的绒毛，修长的瓜身浮凸着棱纹，自蒂头开始，平缓地向顶端弹延而去。大黄瓜一般比节瓜更长，通体平滑无毛，瓜蒂也较小。

台湾人一般对节瓜并不很熟悉，我在台北的精品食材店和高档超市看过，据说是进口货，价钱自然不怎么亲民。好几回想买，老是下不了手，一来嫌贵，二来觉得这种千里迢迢坐飞机来的生鲜农产品，碳里程太高，不怎么环保，买了怕良心不安哩。因此我每次在荷兰大啖节瓜时，总爱老调重弹，对约柏嘟囔说："等哪天我们搬回台湾定居，就吃不到便宜又美味的节瓜了，真遗憾。"

不过，就在不久以前，我发觉这个遗憾或许将不再是个遗憾。

今年春天回台探亲期间，几乎天天上娘家附近的传统市场为父亲买菜。市场外缘有一个蔬果摊，我常常绕道过去瞧两眼。这摊子连个摊架也没有，货色也不如市场里的大菜摊那么多样，芬不郎当五六种，一律堆在人行道边的油布上。但其中总有几样是自家小规模种植的，没怎么施农药，样子常常是歪七扭八的，未必好看，滋味却美。加上摆摊的欧巴桑人很和气，我要是看到喜欢的，就会买上一点。

将回荷兰那一天，因为班机时间是夜里，我早上照样逛菜场，最后一站又是欧巴桑的摊子，竟然看到油布的一侧叠放着一摞绿皮节瓜，个头不很大，不像我通常在欧洲看到的总有八九英寸长，顶多七英寸吧。我却特别中意，因为这种瘦瘦小小的节瓜，往往表示在生长期间应该未施生长激素，味道比较饱满细腻，瓜肉也格外嫩。

欧巴桑注意到我在端详节瓜，说："这是节瓜，好呷喔。"节瓜这两个字，用的是台湾腔国语。

"哪里来的？敢是进口的？"

"不是，是咱宜兰种的，只有春天才有。"

有道理，台湾的春季气候就像西欧的夏季，真到了台湾的炎夏，节瓜早就被晒死了。宜兰节瓜一条二十元，三条五十，我一口气买了一百元，打算让父亲尝尝鲜，我那双子座的爸爸最喜欢新奇的玩意了。

摊子旁边原就围着两三位婆婆妈妈在那儿挑挑拣拣，她们看我出手如此"豪气"，统统好奇地抬起头，瞧着我。有位阿婆开口了："这甘好呷？要按怎煮？"

"这尼好呷，加一点蒜头炒，加肉丝、牛肉炒咪也驶，还是糊面糊炸，都尼甜，尼好呷。"我说的全是我在欧洲用这种西方食材做中国菜的心得，炙烤之类的西式做法就不说了，怕阿婆有听没有懂。

"那皮咧？皮会不会很厚？要不要削皮？"另一位大婶问。

"不必削皮，洗洗，切片或切丝就可以。"

婆婆妈妈们闻言，纷纷放下手里的小白菜或丝瓜，凑过来端详着这一大摞原本无人理睬的节瓜。卖菜的欧巴桑笑逐颜开，在我买的那一袋节瓜里多塞了一把葱，大概是为了答谢我"鸡婆"替她推销节瓜吧。

当天中午我就炒了两条，起油锅爆香蒜头，节瓜切片炒至快熟，下少许盐，呛点酒，盖上锅盖把瓜片焖软一点，方便牙齿不好的爸爸食用。起锅前再淋一点蚝油、香油，兜两下便端上桌，香喷喷的咸中带甜，下饭下酒都行。这陌生的蔬菜不但投合爸爸好奇的个性，显然也对了他的胃口，他一人便吃掉大半盘，还吩咐帮佣阿莉以后在菜场要注意看看有没有同样的东西，看到了就买。

回到荷兰后，我上网查找节瓜的中文资料，发觉如今台湾不只宜兰有生产，中南部也有有机农场在先天环境未必理想的情况下，找出顺应自然却不向劣势低头之道，成功种植节瓜。产量虽不很多，但毕竟是成功了。台湾的农民真有本领！

愈来愈缤纷多姿的台湾餐桌，这会儿又增添了新的美味。我知道有人害怕外来蔬果相继进入台湾，会改变台湾人的饮食口味，剥夺了本土农产品的生机。我的想法却没那么悲观：首先，以台湾人口味之多样化，单一蔬果如节瓜，何德何能，哪有办法席卷市场，独霸天下？再者，追本溯源，除了少数原生物种外，台湾大部分的蔬果，比方包心菜、番薯、莲雾乃至香蕉等，其实皆为荷兰人、早期大陆来的垦拓者，甚或日本殖民统治者陆续引进种植，而今有谁会说它们不是台湾的代表农产品？

我期待有一天，节瓜能像南瓜、丝瓜、苦瓜和蒲仔等一于植物学上的表亲一样，早日摆脱外来者的身份，成为“正版”台湾农产品。说到底，大伙全都是飘洋过海移民来的，不过早来晚到而已。

节瓜汤（Courgette Soep）

材料：

2条节瓜（约450至500克）切片、半颗洋葱切末、1瓣蒜头拍碎、约30克牛油、700毫升热的蔬菜或鸡高汤、鲜奶油适量、盐和胡椒、奶酪薄脆（注1）或烟熏鲑鱼丝、洋香菜或细香葱末。

做法：

1 牛油以小火融化，加洋葱末，炒至快透明时加蒜头，煎香但不可煎焦。

2 转中火，节瓜片下锅拌炒一会儿，待节瓜片稍软时注入热高汤，煮至节瓜片软熟，熄火，放凉。

3 等汤没那么滚烫时，倒进果汁机打碎，再回锅重新加热至将沸而未沸时，倒入鲜奶油搅匀，加盐和胡椒调味。熄火，分盛入4只汤盘或碗。每份汤上加一片干酪薄脆或少许烟熏鲑鱼丝，撒一点洋香菜或细香葱末，上桌。

注1：

每人份准备一大匙刨好的荷兰陈年干酪屑或意大利巴马奶酪，置于铝箔纸上，用匙背稍稍压平。入小烤箱烤至融化成薄片状，取出，待稍凉时小心铲下，置纸巾上凉透了即成。若无小烤箱，可改用不粘锅，不必抹油，直接下锅烘，待融化且呈淡金黄时，铲出锅，放凉。

小提醒：

如果一次煮了很多节瓜汤打算冷冻保存，那么在最后一个步骤不要加鲜奶油，直接调味，分装，冷冻，以免解冻后产生水和乳脂分离的情形。需等到回锅热好了以后，才加鲜奶油。

吃一盅鸡尾酒

台北大稻埕老字号的波丽路西餐厅有道前菜，叫做“虾仁考克退而”，光听菜名便不难猜出里头有虾仁，可其他还有什么？又是什么滋味呢？恐怕就推敲不出了。再仔细一看菜单，原来就是直译为“虾仁鸡尾酒”（Shrimp cocktail）的冷盘。

虽曰鸡尾酒，其实不是给人喝的酒精饮品，而是西红柿酱凉拌虾仁，可用小虾仁，也可换成个头较肥硕的明虾，那当然就得更名为“明虾鸡尾酒”（Prawn cocktail）了。

还记得我小的时候，父母偶尔会请西餐师傅到家里办烩自助餐宴客，餐台上就常有虾仁鸡尾酒盅。那虾仁盛装在玻璃盅里，一小盅一小盅地排在餐台上。大人三四口就可吃下一盅，我们小孩子一人取一盅，吃了还意犹未尽。拌虾仁的西红柿酱里加了柠檬汁和辣酱，并不很辣，酸酸甜甜，很开胃。

长大以后就很少在馆子里看到这道菜，或许菜单上还有，只是我没去注意。餐饮也有流行趋势，老派做法的虾仁鸡尾酒盅似乎“过时”了。而我，说来惭愧，亦是喜新厌旧之徒，早已将儿时颇爱的这道菜抛诸脑后了——直到我搬来荷兰。

初来乍到那段期间，我热衷于四处外食，想要借由这个办法，对侨居国的饮食风俗习惯与文化有个基本的了解。至于了解得透不透彻，很难讲，不过我倒是因此重新“发现”了虾仁鸡尾酒盅。

除了标榜异国风味的馆子外，荷兰各地的大小餐厅——

尤其是那种有点历史的餐馆，菜单上常列有这道开胃菜。听约柏说，这道菜在荷兰风行已久，算是历久弥新的“经典菜”。他儿时每逢圣诞节去爷爷家，餐桌上一定有荷名为Garnalencocktail的这道菜，而那都已经是四十多年前的事了。

然而菜一端上桌，我就发觉此菜非彼菜。首先，酱汁就不一样。台湾的酸甜酱汁接近美式风味，和我在美国吃过的差不多。荷兰的鸡尾酒酱汁不知是否源自比利时的荷语区，显然加了荷、比两国人吃薯条少不了的美奶滋，且未用辣椒调味，食来不呛不辣，略带乳味，比较油润。后来才知道，原来酱汁里含有稍微打过的鲜奶油。

其次，虾仁也大不同，这里用的是台湾没有的灰虾仁。灰虾是北海的特产，多产于荷兰北比利时西北部法兰德斯地区沿海一带。这种虾子个头很小，从头到尾不到一英寸长，外壳棕灰。煮熟以后，并不像一般虾仁会蜕变成好看的粉红色。虾肉灰扑扑的，老实说真是其貌不扬。可是荷兰人和比利时人却特别珍爱灰虾仁，说它肉质扎实，口感好，比一般的红虾仁更甜，更有“虾”味。

北海的渔船一捕捞到灰虾，通常便立刻在船上用煮沸的海水将虾子烫熟。因此在市场上极少看到生虾，绝大部分皆已煮熟并已剥壳。我有一回在常去的鱼摊上看到未剥壳的熟灰虾，鱼摊老板大力推荐，说是上岸不久，特别新鲜。我心想，剥个虾壳有什么难的，就买了一公斤半回家自己动手。哎呀，累得我，简直剥到地老天荒，却怎么也剥不完。好不容易总算完工了，一大袋虾子仅得一碗半的虾仁，当下明白，灰虾仁何以价格高昂，区区一百克起码要四欧元，一半都贵在剥壳的人工上了。

我每回吃着荷式的虾仁盅，就会想起台北的虾仁考克退而。我说不上来哪种比较美味，只晓得，每当我嘴里津津有味地吃着加了美奶滋的灰虾仁鸡尾酒盅时，心底总情不自禁地缅怀起儿时的滋味。如果有一天终于叶落归根、重返故土，到了那当儿，我又会不会反过头来想念那届时将不可再得的北海之味呢？

虾仁鸡尾酒沙拉酪梨盅（Garnalencocktail）

材料：

160-200克煮熟的北海灰虾仁或他种小虾仁、约3大匙鸡尾酒酱（cocktail saus，注1）、洋香菜、1大匙西芹或普通芹菜末、2颗酪梨、柠檬汁少许、盐和胡椒。

做法：

1 酪梨切对半，去核，不必削皮，淋少许柠檬汁以防变色，置旁备用。

2 虾仁置碗中，加一点柠檬汁和芹菜末，拌一拌，淋上大部分的酱，加一点盐和胡椒，拌匀。

3 在半颗酪梨的圆弧部位下刀，切下一小块，好让酪梨能在盘上站稳。

4 虾仁沙拉分成四等份，舀到果核空穴中，舀一点剩余未用的酱，加在虾仁顶端，撒洋香菜装饰。如果虾仁分量较多，填满酪梨穴后尚有剩余，没关系，舀在一旁紧挨着酪梨盅，这样看来就像虾仁“流”到了盘子上，别有丰盛感。

注1：

用打蛋器打100毫升的鲜奶油，不必打成像蛋糕鲜奶油那么硬，稍微打进一点空气，让鲜奶油变“厚”即可。发好的鲜奶油混合200毫升美奶滋、1大匙雪莉酒或威士忌酒、3大匙西红柿酱、1小匙柠檬汁和少许甜椒粉，拌匀即可。把材料一同置于保鲜容器中放冰箱冷藏，可保存3、4天。除了适合拌虾仁和什锦海鲜，用来拌捣碎的罐头鲔鱼（海底鸡），加点洋葱末、芹菜末，就是鲔鱼沙拉，配熏鸡肉也很好吃。

小提醒：

不喜欢吃酪梨的话，可改用红色大西红柿。像做酿西红柿那样，把西红柿蒂头切掉，用小茶匙挖空籽和汁，填入虾仁沙拉便是西红柿虾仁盅。另外，沙拉吧上常有的吉康菜（即白菊苣）和虾仁鸡尾酒沙拉也很搭，把两三叶整片的苦苣叶洗净，拭干，铺在盘上，像独木舟似的，然后把拌好的虾仁舀在弯弯呈弧形的叶片上就好了。

CookBook
逛完市集做好菜

有一点荷兰

和约柏开始交往后不久，他送我一本书。“我知道你喜欢烹饪，这是本英文的传统荷兰菜食谱，给你研究看看，条件是，”他卖个关子，半晌才说，“千万不要做书里的任何一道菜给我吃。”

他的神情半认真半开玩笑，我也就顺势附和说：“当然，纯学术研究，绝对不做给你吃。”

我后来翻阅食谱，觉得荷兰传统菜色还好嘛，并不会叫人难以下咽。就说洋葱半肉（Hachee）吧，加了丁香和月桂叶炖到肉烂，味道应该不错。一般用来配这道主菜的红包心菜丝，则和苹果、红酒醋和糖炖到入味，酸酸甜甜的，想来也不难吃。

不过，我看完整本食谱，也不能不承认，比起法、意等国家，深受基督教加尔文教派影响的荷兰人，的确不怎么讲究口腹之欲，对食物的态度务实而理性，口味也较单调而不世故，菜肴烹法以简便为上，调味不复杂。传统上，一般人家一餐多半吃上一点点的肉、较多的蔬菜，还有以马铃薯为主的淀粉类主食，只求营养均衡。至于精不精致，好不好吃，那就用不着太讲究了。

我可是从小吃惯美味中国菜的台湾人，嘴不算太刁，但也绝不是餐餐马铃薯就可打发的。约柏提出的条件，我自是从善如流，这本食谱看看就好，大可不必实地操练，怠慢了自己的好胃口。

正式搬来荷兰后的那个冬天，我开始学荷语，密集班进度很快，课程很重。在那两个多月期间，我忙得几乎没空

下厨，晚餐要不炒盘青菜，再把周末炖好的意大利肉酱或台式肉燥热了拌面、饭，要不就由约柏煎个牛排、拌个沙拉，两人简单吃吃便可。有天晚上，他忽然想起念大学时常做的一道菜，好多年没吃到，颇怀念，正巧较有空，就来做做看吧。

那一大盘直冒烟的焗烤菜一上桌，我便赶紧趁热舀了一大匙到自己的盘里。一看，马铃薯、肉、菜，共三层，荷兰菜三大元素到齐，加上荷兰人最爱的奶酪，这位先生怎么率先打破誓言，做起荷兰菜了。

“这不算荷兰菜，你看，鸡肉用印度尼西亚甜酱油（ketjap manis）腌过，我还加了麻油、生姜，哪有荷兰菜这么做的。”

“谁给的食谱？自己想的吗？”

“大学室友教我的，是他母亲给的食谱。不过原本没加酱油、麻油这些东方调味料，这是我和他一起研究出来的主意。”

“原版很荷兰嘛。”

“话是这样没错，可是经我一改，就一点都不荷兰了。”他吃了一口薯泥，顿了顿又说：“好吧，我承认，有一点荷兰。”

荷兰也好，不荷兰也好，总之从此每隔一阵子，这道菜就会端上我家餐桌。尤其是寒冬时分，少见新鲜蔬菜，韭葱却欣欣向荣，最适合做这道一大盘有肉、有菜，还有主食的焗烤菜，热乎乎地吃了下肚，从胃里暖至心底。我后来自己试过做这道“有一点荷兰”的菜色，滋味就是不像出自约柏之手那般到位。我到底不是荷兰人，还是把做这道菜的专利让给家里的荷兰人好了。以下就是约柏口述、良忆记录并翻译的食谱，请注意，是两人份。

焗韭葱鸡肉马铃薯泥
（Aardappel-preischotel met Kipblokjes）

材料：

400克马铃薯、半杯牛奶、牛油一小块（约30克）、250克鸡胸肉或去骨鸡腿肉、4大匙印度尼西亚甜酱油（味道颇甜。如果买不到，可混合酱油和酱油膏，并额外加点糖）、4瓣蒜头压泥、1小匙生姜末、1根去籽去蒂的辣椒切碎、1/4颗柠檬的汁、2-3根韭葱、少许雪莉酒或清酒、麻油、葵花油、盐和胡椒、奶酪丝。

做法：

1 马铃薯削皮切块，水煮或蒸熟后，加进牛奶、牛油和少许盐，一起捣碎搅拌成薯泥，备用。

2 蒸煮马铃薯时把鸡肉切块，加甜酱油或酱油膏、蒜泥、姜末和柠檬汁，腌20分钟备用。

3 预热烤箱，温度设定为摄氏200度。韭葱切圈状，葱绿部分易藏沙子，需冲洗干净。用一点葵花油炒韭葱，炒到七八分熟即可。锅边淋少许酒呛一下，起锅备用。

4 炒锅抹干，加一点葵花油和麻油，将鸡肉自腌汁中捞出，下锅炒熟。不要丢弃腌汁，一半倒在炒过的韭葱上，搅拌一下。

5 取一耐热烤皿，在内部涂抹一层牛油，将调好的薯泥舀至皿内，摊平，淋上剩余的腌汁，再将鸡肉铺在薯泥上。然后将韭葱铺在鸡肉上，共三层。最后将奶酪丝平均撒在最上层。进烤箱烤10分钟，烤到奶酪丝融化焦黄，后5分钟可将烤箱转设定为“炙烤”功能，有助于将奶酪烤得金黄。

欧洲市集食材五国语言对照表（按中文笔划序）

中文	英文	法文	意大利文	荷兰文
蔬菜类	**vegetables**	**légumes**	**verdure**	**groenten**
大蒜	garlic	ail	aglio	knoflook
牛肝菇	cep/boletus	cèpe	porcino	eekhoorntjesbrood
包心菜	cabbage	chou	cavolo	kool
羊齿生菜	corn salad/lamb's lettuce	mâche	valerianella	veldsla
芹菜	celery	céleri-en-branche	sedano	selderij
花椰菜	cauliflower	chou-fleur	cavolfiore	bloemkool
青花菜	broccoli	broccoli	broccolo	broccoli
抱子甘蓝	brussels sprout	chou de bruxelles	cavolino di Bruxelles	spruit
刺蓟	cardoon	cardon	cardo	distel
茄子	eggplant/aubergine	aubergine	mlanzana	aubergine
卷叶生菜	curly endive	frisée	scarola	krul andijvie
洋葱	onion	oignon	cipolla	ui
韭葱	leek	poireau	porro	prei
红葱头	shallot	chalote	scalogno	sjalotje
胡萝卜	carrot	carotte	carota	worteltje/peen
南瓜	pumpkin	courge	zucca	pompoen
根芹菜	celeriac	céleri-rave	sedano rapa	knolselderij
茴香	fennel	fenouil	finocchio	venkel
马铃薯	potato	pomme de terre	patata	aardappel
甜菜根	beet	betterave rouge	barbabietola	biet
甜椒	sweet pepper/bell pepper	poivron	peperone	paprika
菠菜	spinach	pinards	spinacio	spinazie
番茄	tomato	tomate	pomodoro	tomaat
菊苣	belgian endive/chicory	chicorée	radicchio	witlof
朝鲜蓟	artichoke	aritchaut	carciofo	artisjok
莴苣	lettuce	laitue	lattuga	sla
节瓜/小胡瓜	zucchini/courgette	courgette	zucchino	courgette
宽叶苦苣	escarole	scarole	scarola	andijvie
葱	spring onion	chalote nouvelle	cipollina	lente-ui
蘑菇	mushroom	champinion	fungo	paddestoel
芜菁	turnip	navet	rapa da orto	meiknol
樱桃萝卜	radish	radis	ravanello	radijs
芦笋	asparugus	asperge	asparago	asperge

中文	英文	法文	意大利文	荷兰文
鱼和虾贝类	**fish and shellfish**	**poisson et fruits de mer**	**pesce e frutti de mare**	**vis en zeevruchten**
右鲽	plaice	carrelet	passera	schol
沙丁鱼	sardine	sardine	sardina/sarda	sardine
角鱼	gurnard	grondin	capone	poon
牡蛎	oyster	huître	ostrica	oester
墨斗鱼	cuttlefish	seiche	seppia	inktvis
秋姑鱼/红鲻	red mullet	rouget	triglia	mul/salmonete
扇贝/带子	scallop	coquille St. Jacques	capasanta	St.Jacobsschelp
乌贼/鱿鱼	squid	calmar	calamaro	pijlinktvis/calamari
淡水小龙虾	crayfish	crevisse	astaco	rivierkreeft
淡菜	mussel	moule	cozza	mossel
章鱼	octopus	poulpe	polpo	octopus
庸鲽/大比目鱼	halibut	flétan	halibut	heilbot
蛤蜊	clam	palourde	vongola	strandgaper
旗鱼	swordfish	espadon	spada	zwaardvis
魟鱼/鳐鱼	skate/ray	raie	razza	rog
鲹鱼/镜鱼	John Dory	Saint Pierre	San Pietro	zonnevis
蜗牛	snail	escargot	lumaca	slak
龙虾	lobster	homard	astice	kreeft
鲵鳢鱼	monkfish	lotte de mer	coda di rospo	zeeduivel
鲔鱼	tuna	thon	tonno	tonijn
鲑鱼	salmon	saumon	salmone	zalm
螳螂虾/濑尿虾	scampi	langoustine	scampi	langoestine
蟹	crab	crabe	granchio	krab
鲷鱼	sea bream	dorade	orata	dorade
鲱鱼	herring	hareng	aringa	haring
鲭鱼	mackerel	maquereau	sgombro	makreel
鳎鱼/舌鳎	sole	sole	sogliola	tong
鳟鱼	trout	truite	trota	forel
鳕鱼	cod	morue	merluzzo	kablejauw
鳀鱼	anchovy	anchois	acciuga	ansjovis
鳗鱼	eel	anguille	anguila	paling
鲈鱼	sea bass	loup de mer	branzino	zeebaars

中文	英文	法文	意大利文	荷兰文
水果	**fruits**	**fruits**	**frutti**	**vruchten**
西瓜	watermelon	pastèque	anguria	watermeloen
石榴	pomegranate	grenade	melagrana	granaatappel
李子	plum	prune	prugna	pruim
杏桃	apricot	abricot	albicocca	abrikoos
油桃	nectarine	nectarine	pescanoce	nectarine
柳橙	orange	orange	arancia	sinaasappel
草莓	strawberry	fraise	fragola	aardbei
柿子	persimmon	kaki/fruit de Sharon	cachi	kaki
香蕉	banana	banane	banana	banaan
桃子	peach	pêche	pesca	perzik
紅醋栗	red currant	groseillier rouge	ribes rosso	aalbes
甜瓜	melon	melon	melone	meloen
梨子	pear	poire	pera	peer
黑莓	blackberry	mûre	mora	braam
无花果	fig	figue	fico	vijg
葡萄	grape	raisin	uva	druif
葡萄柚	grapefruit	pamplemousse	pompelmo	grapefruit
酪梨	avocado	avocat	avocado	avocado
菠萝	pineapple	ananas	ananas	ananas
柠檬	lemon	citron	limone	citroen
醋栗	gooseberry	groseillier à maquereau	uva spina	kruisbes
苹果	apple	pomme	mela	appel
覆盆子	raspberry	framboise	lampone	framboos
蓝莓	blueberry	myrtille	mirtillo	bosbes
樱桃	cherry	cerise	ciliegia	kers

Index

中文	英文	法文	意大利文	荷兰文
香料与香草	herbs and spices	herbes et épices	erbe e spezie	kruiden en specerijen
月桂叶	bay leaf	feuille de laurier	foglia d'alloro	laurierblad
甘草	licorice	réglisse	liquirizia	zoethout
百里香	thyme	thyme	timo	tijm
肉桂	cinnamon	cannelle	cannella	kaneel
肉豆蔻	nutmeg	noix de muscade	noce moscata	nootmuskaat
孜然	cumin	cumin	cumino	komijn
芫荽	coriander	coriandre	coriandolo comune	koriander
披萨草/牛至	oregano	origan	origano	oregano
洋香菜/巴西利	parsley	persil	prezzemolo	peterselie
胡椒	pepper	poivre	pepe	peper
茴芹	chervil	cerfeuil	cerfoglio	kervel
迷迭香	rosemary	romarin	rosmarino	rozemarijn
马郁兰	marjoram	marjolaine	maggiorana	marjolein
细香葱	chive	ciboulette	erba cipollina	bieslook
番红花	saffron	safran	zafferano	saffraan
鼠尾草	sage	sauge	salvia	salie
辣椒	chili pepper	chili	peperoncino	spaanse peper
罗勒	basil	basilic	basilico	basilicum
薰衣草	lavender	lavande	lavanda	lavendel
姜	ginger	gingembre	zenzero	gember

中文	英文	法文	意大利文	荷兰文
肉类	**meat**	**viande**	**carne**	**vlees**
牛肉	beef	boeuf	carne di manzo	rundvlees
仔牛肉	veal	veau	vitello	kalfsvlees
火腿	ham	jambon	prosciutto	ham
猪肉	pork	porc	carne di maiale	varkensvlees
羊肉	mutton	mouton	castrato	schapenvlees
肝	liver	foie	fegatino	lever
肚	tripe	tripes	trippa	pens
香肠（生）	sausage	saucisse	salsiccia	worst
香肠（干）	salami	saucisson/salami	salame	salami
羔羊肉	lamb	agneau	agnello	lamsvlees
腰子	kidney	rognon	rognone	nier
禽肉与野味	**poultry and game**	**volaille et gibier**	**pollame e selvaggina**	**gevogelte en wild**
火鸡	turkey	dindon	tacchino	kalkoen
公鸡	cock	coq	gallo	haan
山鹑	partridge	perdreau	pernice	patrijs
山鹬	woodcock	bécasse	beccaccia	houtsnip
母鸡	hen	poule	gallina	hen
乳鸽	squab	pigeonneau	piccioncino	jonge duif
兔	rabbit	lapin	coniglio	konijn
春鸡	spring chicken	poussin	pulcino	kuiken
珠鸡	guinea fowl	pintade	pintada	parelhoen
野兔	hare	lièvre	lepre	haas
野猪	boar	sanglier	cinghiale	everzwijn
雉鸡	pheasant	faisan	fagiano	fazant
鸭	duck	canard	anatra	eend
鹅	goose	oie	oca	gans
鸡肉（泛称）	chicken	poulet	pollo	kip
阉鸡	capon	chapon	cappone	kapoen

中文	英文	法文	意大利文	荷兰文
谷、豆与坚果	**grains, legumes and nuts**	**céréales, légumineuses et noix**	**grani, fagioli e noci**	**granen, bonen en noten**
山藜豆	chickpea	pois chiche	cece	keker
四季豆	green bean	haricot vert	fagiolino	sperciebоon
白菜豆	large white bean	haricot blanc	fagiolo bianco	witte boon
玉米	corn	maïs	mais	maïs
米	rice	riz	riso	rijst
杏仁	almond	amande	mandorla	amandel
扁豆	lentil	lentille	lenticcia	linze
花生	peanut	arachide	arachide	pinda
松子	pinenut/pine kernel	pignon de pin	pinoli	pijnboompit
栗子	chestnut	marron	castagna	kastanje
核桃	walnut	noix	noce	walnoot
库斯库斯	couscous	couscous	couscous	couscous
黑麦	rye	seigle	segale	rogge
开心果	pistachio	pistache	pistacchio	pistache
腰果	cashew nut	noix de cajou	noce di acagiu	cashewnoot
豌豆	pea	petit-pois	pisello	erwt
榛果	hazelnut	noisette	nocciola	hazelnoot
燕麦	oat	avoine	avena	haver
蚕豆	broad bean/fava bean	fève	fava	tuinboon
杂粮	miscellaneous	divers	diverso	divers
牛奶	milk	lait	latte	melk
牛油/黄油	butter	beurre	burro	boter
乳酪	cheese	fromage	formaggio	kaas
果酱	jam	confiture	marmellata	jam
油	oil	huile	olio	olie
蜂蜜	honey	miel	miele	honing
醋	vinegar	vinaigre	aceto	azijn
盐	salt	sel	sale	zout
橄榄	olive	olive	oliva	olijf
糖	sugar	sucre	zucchero	suiker
面包	bread	pain	pane	brood

图书在版编目（CIP）数据

在欧洲，逛市集／（荷）韩良忆著；（荷）侯约柏（Honig, J.），（荷）韩良忆摄．— 上海：上海人民出版社，2011
ISBN 978-7-208-10171-5

Ⅰ. ①在… Ⅱ. ①韩… ②侯… Ⅲ. ①旅游指南—欧洲 Ⅳ. ①k950.9

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第168785号

策划编辑　文　青
责任编辑　文　青
装帧设计　张　娜

世纪文景

在欧洲，逛市集

[荷兰] 韩良忆 著
[荷兰] 侯约柏（Job Honig）韩良忆 摄

出　　版　世纪出版集团　上海人民出版社
（200001 上海福建中路193号 www.ewen.cc）
出　　品　世纪出版股份有限公司 北京世纪文景文化传播有限责任公司
（100027 北京朝阳区幸福一村甲55号4层）
发　　行　世纪出版股份有限公司发行中心
印　　刷　北京华联印刷有限公司
开　　本　720×965毫米　1/16
印　　张　12.5
字　　数　120,000
版　　次　2011年10月第1版
印　　次　2011年11月第2次印刷
ISBN　978-7-208-10171-5 / K・1801
定　　价　39.00元

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行，不得销售至包括港、澳等在内的其他地区

旅行不是冲锋陷阵，不是争分夺秒，
不是累死累活，更不是走马观花。
旅行是放松，是发现，是美妙。
爱这里就住下来吧，哪怕几天也好，
这是我们的居游时代。

台湾著名作家韩良忆的“居游”系列图书
将由北京世纪文景陆续推出，敬请期待。
下一本为《地址：威尼斯》。

世纪出版

Markets of London | 伦敦 | Markets of Paris | 巴黎 | Markets of Northern Italy | 北意大利 | Markets of Holland | 荷兰 |

在百货公司冲锋陷阵，花很多时间找知名餐馆，都不如到市集去一趟！
那里可以买可以吃，物美又价廉，还可以跟热情亲切的当地人哈拉！
新鲜，可口，好玩，地道。

上架建议：旅行 时尚美文

ISBN 978-7-208-10171-5
9 787208 101715 >
定价：39.00元

易文网：www.ewen.cc
文景网：www.wenjingbook.com